Посібник з самодопомоги

для мігрантів та біженців, які пережили або ймовірно пережили сексуальне насильство

Автор: Rusnė Kirtiklytė, Reda Jureliavičiūtė
Перекладачі: Yauhen Ihnatsyeu, Eteri Kakuliia
Верстка: Vilija Biekšaitė

Ця публікація є частиною проєкту організації Ribologija «AWARE: розробка ресурсів та тренінгів для протидії сексуальному насильству серед біженців та мігрантів», що фінансується Посольством США в Литві. Відповідальність за зміст цієї публікації несуть автори. Вона не відображає офіційну позицію Посольства США в Литві або Державного департаменту США.

© 2025 Ribologija. Всі права захищено

Ribologija

Передмова

Сексуальне насильство – це серйозне порушення, потерпати від якого може будь-хто, незалежно від віку, статі чи походження. Якщо ви, або хтось із ваших знайомих, зазнали небажаного сексуального контакту, важливо пам'ятати, що **ви не самі**. Багато хто переживає подібні випробування, і підтримку можна отримати завжди, навіть якщо ви поки що не готові або побоюєтесь попросити про неї відкрито.

Розпізнавання сексуального насильства

Сексуальне насильство – це будь-яка небажана сексуальна дія або поведінка сексуального характеру, до якої вас примушують. Воно може набувати різних форм:

- Небажані дотики або обмацування
- Вимушені або примусові статеві акти
- Сексуальна експлуатація або торгівля людьми
- Сексуальні домагання або непристойні зауваження
- Сексуальне насильство в місцях позбавлення волі або в умовах конфлікту

Можливо, ви не почуваєтеся в безпеці або ще не готові говорити про це. Це нормально. Важливо визнати, що в тому, що сталося, немає вашої провини.

Типові реакції на сексуальне насильство

Кожна людина реагує по-різному. Ваші почуття та переживання цілком природні. Ви можете відчувати:

- Шок, розгубленість або заціпеніння
- Гнів, сум або відчуття провини
- Страх або тривогу, особливо перебуваючи в певних місцях або ситуаціях
- Труднощі з довірою до інших або відчуття ізольованості
- Фізичні симптоми, такі як виснаження, головний біль або біль у животі
- Проблеми зі сном: безсоння або нічні кошмари

Якщо ви помітили в себе ці відчуття – пам'ятайте, що вони є природньою реакцією на травму. Зцілення потребує часу.

Що ви можете зробити для себе

Подбайте про своє тіло

- Намагайтеся регулярно їсти і пити воду
- Відпочивайте якомога більше
- Займіться улюбленим видом спорту або розтяжкою, якщо ви відчуваєте, що готові до цього
- Уникайте алкоголю та наркотиків як засобу подолання стресу – вони можуть ускладнити ситуацію в довгостроковій перспективі

Управління стресом та емоціями

- Глибоко і повільно дихайте, коли відчуваєте себе знервованим
- Практикуйте усвідомленість, малювання або інші види діяльності, які сприяють заспокоєнню
- Записуйте свої думки та почуття, якщо це допомагає
- Дозвольте собі відчувати свої емоції без осуду

Створіть невеликі мережі підтримки

- Зверніться до надійних друзів, членів сім'ї або громадських лідерів, якщо це можливо
- Приєднуйтесь до безпечних громадських груп або груп підтримки, якщо ви відчуваєте себе комфортно
- Пам'ятайте: підтримка може бути неформальною і це не означає, що ви повинні ділитися всім

Знайте свої межі

- Сказати «ні» і захистити свій особистий простір – це нормально
- Ви маєте право обирати, кому довіряти і чим ділитися

Безпечний та анонімний пошук допомоги

Пошук підтримки може бути непростим через страх стигматизації або осуду. У Литві ви можете отримати доступ до конфіденційної допомоги через анонімні лінії довіри з тренованими консультантами, які розмовляють багатьма мовами, в тому числі литовською. Звертаючись за медичною або юридичною допомогою, пам'ятайте, що ваша приватність захищена правилами конфіденційності, і багато неурядових організацій пропонують безкоштовні або недорогі послуги для мігрантів і біженців. Також можна звернутися до друзів, яким ви довіряєте, або до лідерів громади чи працівників неурядових організацій, які можуть вас безпечно супроводжувати. У надзвичайних ситуаціях телефонуйте 112 для негайної професійної допомоги, доступної кожному.

Корисні контакти та ресурси

Служба екстреної допомоги 112 для невідкладної допомоги
www.prabilk.lt
Анонімна лінія довіри та онлайн-чат для конфіденційного консультування
www.redcross.lt
Пропонує психосоціальну підтримку та допомогу біженцям та мігрантам
https://www.refugeeslt.com/
Інформація та ресурси для біженців та шукачів притулку
https://lithuania.iom.int/lt
Послуги підтримки для мігрантів та біженців, включаючи правову допомогу та соціальну підтримку
www.specializuotospagalboscentras.lt
Конфіденційний ресурс для жертв домашнього насильства.

Пам'ятайте – Ви не самі
Зцілення від сексуального насильства – це подорож, і цілком нормально проходити її крок за кроком. Ваш досвід не визначає вас, і ви заслуговуєте на турботу, повагу та підтримку на ваших власних умовах.