

# الرعاية الذاتية للناجين من الاعتداء

- ← إن تعلم كيفية العناية بالنفس قد يكون جزءاً هاماً من عملية التعافي.
- ← أعلم بأنك لست وحدك. عانى الملايين من الناس في أنحاء العالم من الاعتداء على الطفل ويعيش الكثيرون منهم حياة عادية وسعيدة ومنتجة.
- ← أدرك أن المساعدة متوفرة لك.
- ← أهتم برعايتك الجسدية. حاول أن تتناول طعاماً صحياً ومتوازناً وممارس التمارين الرياضية بانتظام وخذ قسطاً وثيراً من الراحة والنوم.
- ← احصل على الرعاية الطبية عندما تحتاجها ولا تؤجل زيارة طبيبك لأنك تخاطر بذلك لأن تتحول مشكلة صحية صغيرة إلى مشكلة كبيرة.
- ← احصل على الرعاية الطبية السريرية لمساعدتك في معالجة تجربة الاعتداء. قد يعني ذلك مراجعة طبيب نفسي أو باحث اجتماعي أو مستشار.
- ← تحدث إلى الخبراء. هناك خدمات مساعدة محددة متوفرة للعديد من أنواع الاعتداء المختلفة. قد يساعدك الاتصال بالأشخاص الذين لديهم خبرة في تجربتك على أن تتعافى.
- ← انضم إلى مجموعة دعم أو ناجين في محلّك لتتحدث عن وضعك مع أشخاص قد مروا بتجارب شبيهة.
- ← اكتب تجربتك. بغض النظر عما إذا كانت رسالة ستمزقها في الحال أو صحيفة ستبقى لفترة طويلة تحتوي على أفكارك ومشاعرك حول الاعتداء. إن مجرد عملية كتابة سجل تجربتك ببساطة قد يساعدك على توضيح أفكارك ومعالجة مشاعرك.
- ← جرب تمارين التأمل والاسترخاء
- ← إقضي وقتاً مع الناس الذين تحبهم
- ← أبعِد نفسك عن الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بسلبية أو يستنزفون طاقتك أو يسألونك الكثير من الأسئلة.
- ← كن لطيفاً مع نفسك
- ← أعمل الأشياء التي تحب عملها ودل نفسك واستمتع ببعض الميزات
- ← مارس هواية أو رياضة تستمتع بها
- ← خذ وقتاً لنفسك إذا احتجت ذلك.
- ← نفّس عما في صدرك. تحدث إلى صديق أو أحد أفراد العائلة القادرين على دعمك عن تجربتك. وبإمكانك أيضاً الاتصال بخدمة منع الاعتداء على الطفل على الخط الهاتفي رقم 02 9716 8000 عندما تحتاج لذلك. تذكر أنك لا تحتاج إلى مبرر للاتصال.



**child abuse  
prevention service**

مركز منع الإعتداء على الطفل

إذا كنت تريد أن تجد خدمة طبية سريرية محترفة  
في محلّك أو مجموعة ناجين أو للحصول على الدعم  
المجاني الحيادي فاتصل بهاتف رقم

**02 9716 8000**

**www.childabuseprevention.com.au**