

# ماذا يمكنني أن أفعل إذا تعرضت للإعتداء؟

- ← أقرّ بالتجربة التي مررت بها. إن عملية التعافي يمكن أن تبدأ عندما تقرّ بأن الإعتداء قد وقع.
- ← بيّن شجاعتك. إن قبول أنه قد تم الإعتداء عليك هو أمرٌ يتطلب الكثير من الشجاعة.
- ← أعلم أنك لست وحدك. هناك الملايين من الناجين من الإعتداء في شتى أنحاء العالم.
- ← كن واثقاً أنه بإمكانك التعافي بنجاح وأنك ستتجاوز محنة الإعتداء. على الرغم من تجاربهم المريرة فإن الكثير من الناجين من الإعتداء يعيشون حياة سعيدة ومنتجة. بإمكانك أن تعيش حياتك كذلك أيضاً.
- ← صدّق بأنك ناجٍ ولست ضحية.
- ← أدرك جيداً أنه بغض النظر عن ظروف الإعتداء بأنها ليست غطتلك.
- ← أعلم أن المساعدة والدعم المجاني والفوري على مدار الساعة متوفر لك.
- ← إذا كنت تشعر بالارتياح للإبلاغ عن ذلك فقدم تقريراً عن الإعتداء إلى الجهة الحكومية المناسبة. بإمكانك الاتصال CAPS على هاتف رقم 1800 688 009 لتلقي المساعدة أو الدعم خلال عملية تقديم التقرير.
- ← احصل على الرعاية الطبية وخصوصاً إذا عانيت من نوع من أنواع الإعتداء الجسدي أو الجنسي. اصطحب معك شخصاً تثق به لمؤزراتك.
- ← إعرف ما هي حقوقك وأحصل على المساعدة القانونية إذا كنت بحاجة إليها. بإمكان CAPS مساعدتك في العثور والحصول على الخدمات القانونية المحلية.
- ← كن لطيفاً مع نفسك بينما تتقدم في مراحل عملية مواجهة مسائل الاعتداء والتعافي منها. قد يستغرق ذلك بعض الوقت، لكنك ستحقق ما تريد.
- ← خذ الوقت الكافي لتشعر بالألم. لا تحاول حجب مشاعرك. اسمح لنفسك بالبكاء والحزن والشعور بالغضب وأي مشاعر أخرى تحس بها.
- ← اتصل بأصدقائك وأفراد عائلتك أو انضم إلى مجموعة الناجين.
- ← إذا كنت بحاجة لشخص تتحدث إليه فبإمكانك الاتصال بـ CAPS والتحدث إلى أحد موظفي الدعم الودودين لدينا.
- ← تقبل أن كل ناجٍ يتعافى بطريقته أو طريقته الفريدة و الخاصة به أو بها.
- ← اعني بنفسك.
- ← أبقِ على الأشخاص الذين يقدمون لك الدعم والرعاية حولك.
- ← اعلم أنه لم يفت الوقت أبداً! لم يفت الوقت لأن تخبر شخصاً ما عن الإعتداء الذي وقع عليك وأنه لم يفت الوقت لأن تحصل على المساعدة وأنه لن يفت الوقت لكي تتعافى.



**child abuse  
prevention service**

مركز منع الإعتداء على الطفل

**للحصول على الدعم المجاني والفوري والحيادي**

**اتصل على هاتف رقم**

**1800 688 009**

**www.childabuseprevention.com.au**