

虐待幸存者的自我保护

学会照顾自己是康复过程的重要组成部分。

- 知道自己并不孤单。全世界数以百万的人都有童年被人虐待的经历，许多人都过着完整、幸福的正常生活。
- 知道有人为您提供帮助。
- 照顾好自己的身体。饮食均衡、健康，经常锻炼，休息和睡眠充足。
- 随时需要，随时就医，请勿延误病情，因为会有简单医疗问题变成严重问题的风险。
- 获取临床支持，帮您缓解虐待的经历。这可能意味着看心理医生、社工或法律顾问。
- 咨询专家。针对许多不同种类的虐待提供具体的帮助服务。联系所在领域的专家有助于您的康复。
- 加入当地支持或幸存者团体，与有类似经历的人分享您的情况。
- 写下来。无论是可以立即撕毁的一封信，还是长期保存的日记，写下您对虐待的想法和感想，记录自己经历的过程有助于理清思路，控制情绪。
- 尝试冥想或放松运动。
- 与您心爱的人呆在一起。
- 远离任何使您感觉消极、耗尽您的精力或问题太多的人。
- 对自己温柔一点。
- 做您喜欢做的事情，放纵自己一下。
- 培养业余爱好或参与您喜欢的运动。
- 如有需要，给自己一点时间。
- 一吐为快。向支持您的朋友或家人倾诉您的经历。您还可以随时拨打CAPS电话热线1800 688 009。记住，来电不需要理由。



**child abuse
prevention service**

虐待儿童预防服务中心

如果您想查找当地临床服务、专业或幸存者团体或者获取免费的公正支持，请拨打

1800 688 009

www.childabuseprevention.com.au