

如果我被虐待该怎么办？

- 接受事实。当您接受了发生虐待的事实时，康复过程其实就已开始。
 - 鼓足勇气。需要许多勇气才能接受您被虐待的事实。
 - 知道自己并不孤单。全世界有数以百万的虐待幸存者。
 - 相信自己可以成功康复，摆脱虐待的经历。
- 尽管曾经有过不好的经历，但是许多虐待幸存者都过着幸福的正常生活。您也可以。
- 相信自己是幸存者，而非受害者。
 - 明白尽管被人虐待，但这不是您的错。
 - 知道我们为您提供免费及时的全天候帮助和支持。
 - 如果您不介意，请向相关政府部门报告虐待情况。您可以拨打1800 688 009联系CAPS，在整个报告过程中获取协助或支持。
 - 及时就医，尤其是如果您遭到某种形式的身体或性虐待。让值得信任的人陪您。
 - 知道自己的权利，如有需要，获取法律帮助。CAPS可以帮您查找和联系当地法律服务。
 - 在您面对虐待问题和康复的整个过程中，对自己温柔一点。可能需要一些时间，但是总会好的。
 - 花些时间感受痛苦。不要试图压抑自己的情绪。让自己大哭，发泄伤心、生气以及任何其它出现的情绪。
 - 求助朋友和家人，或加入幸存者团体。
 - 如果您需要向别人倾诉，您可以拨打CAPS热线，咨询一位友好的支持工作人员。
 - 了解每个幸存者都有自己独特的康复方式。
 - 照顾好自己。
 - 与支持、关心您的人在一起。
 - 明白永远也不会太晚！将自己被人虐待的事情告诉别人还来得及，获取帮助还来得及，完全康复还来得及。



**child abuse
prevention service**

虐待儿童预防服务中心

免费及时公正支持热线

1800 688 009

www.childabuseprevention.com.au