

## هاتف المساعدة في أزمات الأغتصاب أسكوتلاند (هاتف مجاني + جهاز تسجيل)

يوفر هاتف المساعدة في أزمة الأغتصاب أسكوتلاند المعلومات والدعم الواسع لأي فرد من عمر 13 عام وما فوق يكون قد تأثر من جراء العنف الجنسي ، بغض النظر عن متى وكيف حدث. يعمل خط الهاتف من السادسة مساء حتى منتصف الليل ، 7 أيام في الأسبوع ، ويوفر دعم مبدئي للأزمة ومعلومات مجانية وسرية. سيقوم خط الهاتف أيضا بمساعدتك في الاتصال بمراكز أزمات الأغتصاب المحلية أو الخدمات ذات الدعم المستمر. يوفر خط الهاتف خدمات الميني كوم للشخص الأطرش أو الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في السمع ، ويمكن الترتيب للمترجمين في حالة أن اللغة الإنجليزية غير لغتك الأم.

### ما معنى التحرش الجنسي بالطفل؟

يعنى التحرش الجنسي بالطفل أى شكل من السلوك الجنسي غير المرغوب فيه مع طفل أقل من عمر 16 عام. وقد يأخذ هذا عدة أشكال تشمل الممارسة الجنسية ، الجنس باستخدام الفم ، الأستمناء ، الملامسة الجنسية ، الحديث الصريح عن الجنس ، أظهار الصور العارية وأستخدام الصغار كمومسات.

أى سلوك جنسي لا يتفق معه الشخص الصغير ولا يحس معه بالأرتياح يعتبر سلوكا غير مقبول.

### مدى التحرش الجنسي بالطفل

من الصعب معرفة عدد الناس الذين تعرضوا الى التحرش الجنسي ، لأنها بالطبع مخفية وسرية ، وهى من الأشياء المعلومة على الرغم من عدم معرفة الناس بها. وأظهرت أرقام الدراسات أن واحدة من كل بنتين مرت بشكل ما من أشكال التحرش الجنسي ( من التحرش الى الأغتصاب ) قبل بلوغهن سن 18 عام. 1 من كل 6 أولاد تعرضوا الى تجربة تحرش جنسي قبل بلوغهم سن 16 عام.

من المهم أن تعلم أنك ليس الوحيد.

### لماذا لا يتحدث الأطفال

معظم صغار السن تعرضوا الى الأستغلال من أشخاص يعرفونهم ، يثقون بهم و / أو يرعونهم. يقوم الفاعل وبدرجة عالية من التأكد أنه يمكنه الوصول الى الطفل ، وأن الطفل يثق بهم ، وبعد بدء عملية التحرش يبقى الطفل صامتا. وتدعى هذه العملية بالتهيؤ ، وتطبق على عموم الأسرة.

دراسة توضيحية عن أنتشار التحرش الجنسي فى العينة من 16 – 21 عام (1991) وحدة دراسات التحرش الجنسي بالأطفال ، جامعة شمال لندن  
التحرش الجنسي فى المسح القومى للرجال والنساء : الأنتشار ، الملامح وعوامل المخاطرة. (1990) التحرش الجنسي والأهمال ، دى فنكلر ، جى هوتلنج ، آى أبى لويس و سى سميث.

لا يتحدث الأطفال للأسباب التالية:

قد يتعرضون للتهديد بالعنف أو مزيد من التحرش ضدهم أو ضد آخرين يهتمهم أمرهم.

قد يعتقدون أن لا أحد يصدقهم.

قد يعتقدون أنها غلطتهم.

قد يعتقدون أن ما حدث يستحقونه أو أنهم سيئون.

قد لا يفهموا ما حدث لهم ولا تسعفهم الكلمات أو الوسائل لأخطار أى شخص.

قد يخافون من أن ينقلوا بعيدا أو نقل آخرين فى الأسرة.

قد يحبون بعض الجوانب الإيجابية فى الأتصال بالفاعل وقد يفقدون ذلك.

قد يرغبون فى حماية الأسرة أو ربما الفاعل نفسه.

الشعور بالخوف ، العزلة والخلط قد تجعل من الصعوبة فهم ما يمكن عمله أو فى من تثق وفى بعض من

الناس تظل هذه المشاعر الى فترة الرجولة.

ومن المهم أن نعرف أنه مهما كانت الظروف لا يمكن أن نلوم طفل على أنه تعرض الى تحرش جنسى.

### الآثار المحتملة للتحرش

الناس تختلف ولا يتأثر شخصان بنفس الطريقة. هناك بعض الآثار العامة تحدث عنها الناجون وتشمل:-

من الصعوبة الثقة بالناس وتكوين علاقات ايجابية لصيقة.

أحترام للنفس ضعيف ، قيمة للذات والثقة بالنفس.

عدة مشاعر قوية وتشمل الحزن ، الغضب العار ، الشعور بالذنب ، لوم النفس والشعور بالانتحار.

الشعور بالقلق ، غير آمن ومدعور.

تجارب الأسترجاع ، الكوابيس ورفض أحاسيس التحرش.

صعوبة النوم.

الشعور بعدم المبالاة ، القذارة أو عدم أستحقاق الأشياء الجميلة أو السعادة فى الحياة.

أن هذه الآثار قد تؤثر على أحساسك بنفسك ، وعلاقاتك مع الآخرين وروتينك اليومى. هناك بعض التكنيكات

المفيدة قد تساعدك فى التغلب على بعض هذه الآثار ، وخاصة أسترجاع الحدث وهجمات الذعر. تحدث الى

شخص فى هاتف المساعدة أو أقرأ على موقعنا الألكترونى لمزيد من المعلومات.

أن الرسائل التى تعرضت لها فى الطفولة قد تبقى معك الى فترة الرجولة. قد تكون تلقيت أشياء سلبية

وباستمرار وأصبحت تؤمن بها. تحتاج هذه الأشياء الى زمن لتغيير الأحاسيس والمشاعر عن نفسك ولكن من

الممكن عملها.

من المهم أن تتذكر أنك قد نجيت بعيدا وأنت هنا بالشجاعة والقوة. الناجون باستطاعتهم وامكانهم الأستمرار

فى الأستشفاء. على الرغم من احساسك أن هناك زمن طويل لوصولك لهذه المرحلة ، من الممكن وأنتك

تستحق. أنك تستحق حياة خالية من التحرش ، وأن تحس بشعور طيب عن نفسك.

### التعايش والمحافظة

كلنا نتعايش مع مشاعرنا ، أحاسيسنا وذكرياتنا بطرق مختلفة. بعض منها قد يكون مساعدا والبعض الآخر قد يسبب مزيد من الصعوبات في حياتنا.

بعض طرق التعايش تشمل :-

الحديث الى الناس.

كتابة المفكرات ، خطابات أو أشعار.

أستخدام المخدرات أو الكحول

أذاء النفس

الأنسحاب من الآخرين أو صعوبات الأكل.

النتظيف

ماذا تفعل لكي تتعايش مع شعورك؟ هل تجد التعايش الأستراتيجي مساعدا؟ لماذا لا تبدأ بتدوين كل الأشياء في قائمة؟ مثالا على ذلك مشاهدة التلفاز , الأستماع الى الموسيقى , الأستحمام او الذهاب الى المشي..... أفعال كل ما فيه صالح لك لتبقى في أمان.

هناك أوقات قد لا تشعر فيها بالأمان ، خاصة عند صراعك في التعايش مع بعض جوانب الحياة وقد تتقلب أحاسيسك الى الأنتحار. ومن المهم في حدوث مثل هذه الحالة أن تطلب الدعم الذي تريد. ان سلامتك وحياتك مهمة جدا. وعند احساسك بهذا قد يكون من المفيد عمل خطة سلامة وتشمل طرق التعايش والدعم المتوفر لك. دع شخص آخر يعلم ما تشعر به.

### المساعدات

كلنا نحتاج الى المساعدات. أن من نتحدث اليهم ونثق بهم أنهم من نستمتع اليهم ويحسون بقيمتنا. ومن المهم أن هناك أناس في حياتنا يعاملوننا باحترام. وان كنت في وضع غير آمن سوف تكون من الصعب عمل أى علاج عن تجربة حدثت في الماضي.

أعمل قائمة في كل الأشخاص الذين يدعموك في قائمة المساندة. وهذا يعني التكلم مع شخص على ما يحصل، أو قد يكون شخص تبادله النزاح أو الذهاب لتناول فنجان القهوة. ما الذي لاحظته حول القائمة؟ هل تشعر انك تحتاج الى دعم اضافي؟

ان هناك عدد من الناجين من التحرش الجنسي يجدون فائدة في الحديث كجزء من عملية الأستشفاء. يوجد عدد من المساعدات قد تجدها مفيدة ، هناك من يوفر مساعدة وجهها لوجه ، وآخرين عن طريق الرسائل أو الهاتف. ومن المهم أن تعرف أن هناك أشخاص يستمعون اليك ، يصدقوك ويوفرون لك المساعدة.

اذا كنت أنت شخصا أو شخص آخر تعرفه قد تأثر بشكل من أشكال العنف الجنسي بغض النظر متى حدثت نرجو الأتصال على خط المساعدة المجاني والسري لأزمات الأغتصاب بسكوتلاندا الفاتح يوميا من السادسة مساء والى منتصف الليل 08088010302. هناك نساء مدربات يعملن كمساعدات جاهزات الى الأستماع ، يوفرن المساعدة الفورية والمعلومات ، ويوفرن المعلومات الخاصة بالمساعدات في منطقتك. موقعنا على شبكة الأنترنت [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk) به معلومات مفيدة.

## مراكز أزمات الأغتصاب المحلية

ابردين المساعدة ضد الأغتصاب & التحرش: 01224620772

مركز اركايل وبيوت لأزمة الاغتصاب 08001214685

مركز دندي النسوي لأزمة الاغتصاب والتحرش الجنسي 01382201291

مركز أدنبرا النسوي لأزمة الاغتصاب والتحرش الجنسي 01315569437

مركز جلاسكو لأزمة الاغتصاب 01415523200

مركز شرق ايرشاير للاستشارات والانتقاذ 01563541769

مركز لانركشاير لأزمة الاغتصاب 01698527003

مركز بيرث النسوي لأزمة الاغتصاب والتحرش الجنسي بيرث & كنروس 01738630965

مركز وسترن آيلز لأزمة الاغتصاب 018517009965

التحرش الجنسي بالطفل  
Childhood sexual abuse