

يقدم هاتف المساعدة في أزمات الاغتصاب بإسكتلندا الدعم والمعلومات لأي شخص يبلغ 13 عاماً أو أكثر ممن تضرروا من جراء العنف الجنسي، بغض النظر عن وقت أو كيفية حدوث ذلك. ويُقدم هذا مجاناً مع الحفاظ على سرية معلوماتك.

يمكن أن يتيح لك هاتف المساعدة أيضاً الاتصال بمراكز أزمات الاغتصاب المحلية أو غيرها من الخدمات. وهناك خدمة مينيكوم للصم أو ضعاف السمع، ويمكننا إجراء الترتيبات اللازمة لتوفير مترجم إذا لم تكن لغتك الأولى هي اللغة الإنجليزية.

## الاغتصاب والاعتداء الجنسي

قد يقع العنف الجنسي على أي شخص. وقد يقع الاغتصاب والاعتداء الجنسي على الكبار والأطفال، ولا يُعد أبداً خطأ من الشخص الذي يقع عليه. وهناك بعض الناجين الذين تعرضوا للاعتداء في معزل من الناس، وقد يتعرض بعضهم لأكثر من اعتداء واحد في حياته، كما أن هناك آخرون قد عاشوا مع العنف الجنسي على مدى فترة طويلة من الزمن.

يعد الاغتصاب والاعتداء الجنسي من الجرائم الخطيرة، وهي تقع بإجبار شخص على المشاركة في أفعال جنسية دون رضاه. لقد دخل قانون الجرائم الجنسية (إسكتلندا) حيز التنفيذ في 1 ديسمبر 2010، حيث يعرف هذا القانون الاغتصاب على أنه: إدخال القضيب في المهبل أو فتحة الشرج أو الفم دون رضا الطرف الآخر.

ويحدد القانون أيضاً جريمة الاعتداء الجنسي باعتبارها عملية إدخال، ويشمل هذا إدخال أي شيء في المهبل أو فتحة الشرج، دون رضا الطرف الآخر. إذا كنت تعرضت للاغتصاب أو الاعتداء الجنسي قبل 1 ديسمبر 2010، فإنه ينطبق عليك القانون السابق، وليس قانون الجرائم الجنسية. يرجى الاتصال بمنظمة أزمات الاغتصاب بإسكتلندا في حالة الرغبة في مزيد من المعلومات في هذا الشأن.

هناك العديد من الأشكال الأخرى للاعتداء الجنسي، وهي تتراوح من اللمس غير المرغوب فيه وحتى الإكراه على القيام بأفعال جنسية. ويقع العنف الجنسي بغض النظر عن العمر، والدين، والنوع، والطبقة الاجتماعية، والتوجه الجنسي، سواءً للأصحاء أو المعاقين. وبغض النظر عن المكان الذي كنت فيه، وماذا كنت تفعلين، وماذا كنت ترتدين، وإذا كنت في حالة سُكر أو تحت تأثير المخدرات، فأنت لا تستحقين هذا. والمسؤولية تقع دائماً على عاتق المعتدي.

## المشاعر

من الطبيعي أن تتنابك مجموعة كبيرة من المشاعر بعد حادث الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي.

وليست هناك استجابة «محددة» لذلك.

إن كيفية شعورك بذلك وكيفية استجابتك له هي أمور خاصة بك وتختلف حسب كل شخص.

في هاتف المساعدة في أزمات الاغتصاب بإسكتلندا، سوف نستمع إليك دائماً، ونصدق ما تروييه، فلننا منوطين بأن نحكم عليك .

إذا كنت تعرضت لاعتداء مؤخرًا، فربما تكونين في حالة صدمة. وقد يعني هذا أن لديك شعورًا بالشلل، وانعدام الإحساس، كما قد تكونين في حالة عدم تصديق تام، ويمكن أن تبكي، أو تضحكي أو تشعرين بمرضى جسدي. ويشعر العديد من الناجين بالمسؤولية، كما قد يشعرون بالفقارة والخل .

ومن المؤلف رؤية الكوابيس، أو تذكر ما حدث أو الشعور بنوبات الذعر. ولا يعني أي من هذه الأمور أنك مجنونة أو فقدت عقلك، فهي ردود فعل طبيعية لذلك الحادث الأليم .

وغالبًا ما تكون هذه الذكريات مخيفة جدًا حيث تبدو كما لو كانت تحدث مرة أخرى. ومن الممكن السيطرة على ردود الفعل هذه، وقد يفيد في ذلك الحصول على الدعم من شخص تثقي به أو من العامل في منظمة أزمات الاغتصاب.

ومن الطبيعي أن تعاني في حياتك اليومية، أو تكوني سريعة الانفعال، أو تشعرين بفقدان القيمة أو الاكتئاب بعد حادث الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي. وليس هناك مدة زمنية معينة للتعافي من هذا الأمر، كما قد تجدين نفسك تنتقلين بين هذه الانفعالات .

ومن الطبيعي أن تعاني بشدة بسبب ما حدث على الرغم من الضغط المبذول عليك للمضي قدمًا أو "التغلب على ذلك". ومن المؤلف أن تشعرين بالاضطراب، وفقدان الثقة في نفسك والآخرين، وتواجهي صعوبات في علاقاتك مع الآخرين. ومن الممكن التعافي من تبعات الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي. ومع الدعم اللازم وفي الوقت المناسب لك، قد يكون من المفيد أن تتحدثي عما حدث لك، وعن شعورك واستجاباتك تجاهه .

**هاتف المساعدة** أنت لم تفعل شيئًا خطأ، وتستحقين هذا الدعم.

**08088 01 03 02**

يتوفر أيضًا الدعم عبر البريد الإلكتروني على العنوان التالي [support@rapecrisisScotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisScotland.org.uk)

صوت ومينيكوم

**مفتوح يوميًا: 6 مساءً – 12 منتصف الليل**

مراكز أزمات الاغتصاب المحلية

مركز أبردين للدعم في حالات الاغتصاب والاعتداء: 01224 620 772

مركز أرغيل وبوت لأزمات الاغتصاب: النساء - 08001214685 الرجال - 08000320399

مركز وسط إسكتلندا لحالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي: 01786 471 771

دومفريز وجالواي: 01387 253 113

مركز دندي لحالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي على النساء: 01382 201 291

مركز شرق أيرشاير للموارد والاستشارات في حالات الاغتصاب: 01563 541 769

مركز أندية لحالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي على النساء: 0131 556 9437

مركز فايف لحالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي: 01592 642 336

مركز جلاسكو لأزمات الاغتصاب: 0141 552 3200

مركز لاناركشاير لأزمات الاغتصاب: 01698 527 003

مركز بيرث وكينروس لحالات الاغتصاب والاعتداء الجنسي: 01738 630 965

مركز الحدود الاسكتلندية لأزمات الاغتصاب: 0800 054 2445

مركز الجزر الغربية لأزمات الاغتصاب: 01851 709 965

إذا كنت قد تعرضت أنت أو أي شخص آخر تعريفه لأي شكل من أشكال العنف الجنسي بغض النظر عن وقت حدوث ذلك، يرجى الاتصال بهاتف المساعدة في أزمات الاغتصاب بإسكتلندا – وهي خدمة مجانية تُقدم مع الحفاظ على سرية معلوماتك - على رقم

**08088 01 03 02**

يوجد لدينا عاملات دعم مدربات من النساء للاستماع إليك، وتقديم الدعم المباشر والمعلومات، ويمكنها أن تخبرك بأماكن توفر الدعم في منطقتك. [www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)

## الاغتصاب والاعتداء الجنسي

### الصحة

إن صحتك الوجدانية مهمة حقًا، تمامًا مثل صحتك البدنية. إذا كنت قد تعرضت في الآونة الأخيرة للعنف الجنسي، فربما تكونين قد تعرضت لإصابات تحتاج إلى عناية طبية. وقد تكون هذه الإصابات داخلية أو خارجية، ومن الطبيعي أن ينتابك الشعور بالخوف والتهيب من طلب تلك العناية. وربما ينتابك شعور بالقلق من احتمال حدوث حمل أو الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي .

ويمكنك تناول حبوب منع الحمل لحالات الطوارئ لمدة تصل إلى ثلاثة أيام (72 ساعة) بعد وقوع الاعتداء. ويمكن تركيب وسيلة رامية - غالبًا ما تسمى اللولب - لمدة تصل إلى خمسة أيام (120 ساعة)، ويجب أن تبقى داخلك حتى موعد الدورة الشهرية القادمة لديك. ويمكنك الحصول على وسائل منع الحمل لحالات الطوارئ من العيادات المحلية للصحة الجنسية وتنظيم الأسرة .

ويمكن لهاتف المساعدة في أزمات الاغتصاب بإسكتلندا أو مركز أزمات الاغتصاب المحلي لديك مساعدتك على العثور على مركز الخدمة الأقرب إليك. ويمكنك أيضًا شراء حبوب منع الحمل لحالات الطوارئ من الصيدليات بتكلفة 25 جنية إسترليني.

إذا كنت حاملاً ولا ترغبين في استمرار هذا الحمل، يمكنك أن تطلبي من طبيبك أو الطبيب في عيادة تنظيم الأسرة إنهاء هذا الحمل (الإجهاض). ويعود هذا القرار إليك، ولا يحق لأحد أن يقول ما يجب عليك فعله، فالأمر يرتبط بما هو مناسب لك .

إذا كان لديك شعور بالقلق من احتمال الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا، يمكنك زيارة العيادة المحلية للصحة الجنسية وتنظيم الأسرة لإجراء الفحص والاختبار. وليس عليك إخبارهم بما حدث إلا إذا كانت لديك الرغبة في ذلك، كما أنك لست بحاجة لإعطائهم اسمك الحقيقي. هذه الخدمات مجانية وتحافظ على سرية معلوماتك .

إذا كانت نتيجة أي من الاختبارات الخاصة بك إيجابية بشأن الأمراض المنقولة جنسيًا، فسوف توفر لك العيادة العلاج المناسب مثل المضادات الحيوية. وفي حالة الرغبة في إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، فإنه يجدر تحديد الوقت الأفضل للقيام بذلك. وهذا لأنه يلزم 12 أسبوعًا حتى تظهر العدوى. ويمكنك أيضًا إجراء تلك الاختبارات لدى طبيبك، ولكن يتعين عليه تسجيل الاختبار والنتيجة في سجلك الطبي .

ربما سبق لك التعرض للعنف الجنسي منذ فترة من الزمن، ومنذ ذلك الحين وأنت في حالة صحية سيئة. ومن المؤلف الشعور بالآلام مرتبطة بإصابات محددة أو آلام أقل تحديدًا، مثل آلام البطن. وربما تكون هناك آثار بدنية لكل من الأرق والاكتئاب واسترجاع الذكريات، كما قد يصحب ذلك اعتلال في الصحة العامة .

### إبلاغ الشرطة

سواءً وقع هذا الاعتداء منذ فترة قريبة أم منذ وقت طويل، فإن القرار يعود إليك أولاً وأخيراً في الإبلاغ أو عدم الإبلاغ عنه. إن هاتف المساعدة في أزمات الاغتصاب بإسكتلندا متاح لتقديم الدعم والمعلومات في حالة الرغبة في الإبلاغ أو التحدث بهذا الشأن بعد القيام بذلك

### النظام القانوني

إن النظام القانوني معقد، وهكذا فإن هاتف المساعدة في أزمات الاغتصاب بإسكتلندا يمكن أن يوفر لك نشرة معلومات بتفاصيل الإجراءات القانونية، ويمكننا أيضاً أن نتحدث في هذا الشأن عبر هاتف المساعدة، ونقدم لك الدعم إذا ما كنت قد أبلغت بالواقعة، أو في الطريق للجوء إلى المحكمة، أو كنت قد لجأت إلى المحكمة فعلاً من قبل .

إن منظمة أزمات الاغتصاب بإسكتلندا هي مؤسسة خيرية محدودة بالضمان.

مسجلة في إسكتلندا تحت رقم 258568.

معروفة لدى هيئة الإيرادات الداخلية باعتبارها المؤسسة الخيرية الاسكتلندية رقم SC025642