

Если пришлось столкнуться с сексуальным насилием

Инфолисток для пациента

Сексуальное насилие

Жертвой сексуального насилия может стать любой человек: и женщина, и мужчина, и ребёнок, и подросток, и пожилой человек. Насильником может быть и совершенно незнакомый и знакомый человек. Сексуальное насилие случается и в близких отношениях – на стадии встреч, при совместном проживании, в браке, в семье или между коллегами.

Ответственность за сексуальное насилие лежит на насильнике, а не на жертве. Насильником движет не сексуальное влечение, а, прежде всего, стремление к власти над жертвой и желание подчинить её себе.

Естественные посттравматические реакции

За изнасилованием или его попыткой могут следовать самые разные пост-травматические стрессовые реакции. Часто встречается страх, чувство вины, стыд, беспомощность. Обычными являются нарушения сна и тошнота. Испытанное насилие и его подробности могут снова и снова возникать перед глазами жертвы, вызывая страдание. Могут появиться расстройства памяти и рассеянность, становится трудно справляться с обычными обязанностями. Такие реакции на травмирующее событие совершенно естественны и нормальны.

Не оставайся в одиночестве

Не замыкайся в своих переживаниях, стремись к помощи – попроси кого-то близкого поддержать тебя. Близость семьи или друзей важна. Близкие не всегда знают, в какой точно помощи и поддержке нуждается переживший травму человек, случившееся может напугать и их. Потому ищи помощи и у профессионалов. Первичную помощь оказывают сотрудники приёмного покоя больниц, женские врачи, молодёжные консультационные центры, клиники сексуального здоровья, приюты для женщин, организации помощи жертвам (см. контакты в конце). Последующее лечение организовано в разных регионах страны по-разному, в Тарту и Таллинне его оказывают в клиниках сексуального здоровья.

Говори и чувствуй

Ты можешь хотеть поскорее забыть о том, что произошло – возможно, на какое-то время это облегчит твоё состояние. И всё же для того, чтобы полностью оправиться, нужно прожить и проработать все чувства и ощущения, всплывающие в памяти картинки, мысли, связанные со случившимся. Разговоры с кем-то, кому доверяешь, письменное описание, рисование – всё это помогает пережить. Говори с кем-то снова и снова о том, что произошло, даже если тебе стыдно за свои чувства. Когда в голове сложится более-менее упорядоченная «картинка» о том, что произошло, тебе будет легче контролировать связанные с этим мысли и чувства. Осознание своих чувств, их проговаривание вслух поможет их пережить. Дай своим чувствам и время и место, не торопи их и не прячь в самом дальнем уголке! Грусть, раздражительность, разочарованность и гнев – самые обычные чувства. Даже самые сильные чувства нормальны, все они рано или поздно пройдут.

Восстановление обычного ритма жизни

Старайся придерживаться привычного ритма – это восстановит чувство защищённости. Старайся есть и спать в достаточной мере. Посоветуйся со своим врачом, возможно, тебе временно понадобятся лекарства, помогающие заснуть. Непросто может быть и справиться с работой. При необходимости попроси врача выдать тебе больничный. Позволь себе что-то хорошее. Делай то, что раньше помогало тебе справляться с трудностями. Не отказывай себе в возможности полежать и расслабиться. Важно и движение, потому что оно помогает телу справиться со стрессом. Время от времени можно воспринимать случившееся удалённым во времени и нереальным – это помогает мозгу отдохнуть и набраться сил.

Обратись в полицию

Сексуальное насилие, в том числе, изнасилование супруги – это преступление. Заяви о произошедшем в полицию. Так ты сможешь помочь кому-то не стать жертвой такого же преступления. Отправляйся в полицию вместе с кем-то, кому ты доверяешь. Есть и добровольные помощники, которые отправятся с тобой в полицию и другие учреждения. Спроси совета, где можно получить юридическую консультацию и помощь. В возбуждении официального производства и юридическую поддержку тебе могут оказать и специальные сотрудники департамента социального обеспечения, оказывающие услугу помощи жертвам, и сотрудники приютов для женщин.

Памятка пациенту

В учреждении здравоохранения

..... :

(дата)

Собрана и документирована информация о произошедшем	<input type="checkbox"/>
Взяты пробы крови и мочи для проведения анализов на одурманивающие вещества	<input type="checkbox"/>
Проведён общий медицинский осмотр, включая документирование повреждений	<input type="checkbox"/>
Осмотр половых органов, включая документирование повреждений	<input type="checkbox"/>
Собран судебно-медицинский доказательный материал	<input type="checkbox"/>
Взяты анализы на инфекции, передающиеся половым путём	<input type="checkbox"/>
Проведено / назначено профилактическое лечение инфекций, передающихся половым путём (схема лечения)	<input type="checkbox"/>
..... Выдан стартовый пакет профилактического лечения ВИЧ после сексуального контакта (схема лечения)	<input type="checkbox"/>
Следующий визит (для продолжения лечения)	
Направлен на приём к врачу-инфекционисту (когда, к кому)	<input type="checkbox"/>
Вакцинирован от столбняка	<input type="checkbox"/>
Сделан тест на беременность	<input type="checkbox"/>
Выданы / назначены SOS-пили / установлено внутриматочное средство	<input type="checkbox"/>
Направлен / рекомендовано обратиться в приют, органы защиты детей, за помощью жертвам (подчеркнуть)	<input type="checkbox"/>
NB! Последующее лечение (психологическое и медицинское) (в каком учреждении)	
.....	
а) Оказывающий последующее лечение сам свяжется (пациент согласен с передачей контактных данных)	<input type="checkbox"/>
б) Пациент сам свяжется с оказывающим последующее лечение, контакт:	<input type="checkbox"/>
.....	

Информация и помощь после сексуального насилия

Круглосуточно:

- приёмный покой больниц: Ляэне-Таллиннская центральная больница, Северо-Эстонская региональная больница, Клиника Тартуского университета, Пярнуская больница, Ида-Вируская центральная больница.
- телефон поддержки 1492 для переживших насилие, приюты в разных местах Эстонии http://www.naistekeskus.ee/?page_id=23
- телефон помощи детям 116111 www.lasteabi.ee
- полиция 112

В рабочее время:

- клиника сексуального здоровья в Таллинне www.seksuaaltervisekliinik.ee, телефон 6665123
- клиника сексуального здоровья в Тарту www.tstk.ee, телефон 7442086
- молодёжные консультационные центры www.amor.ee
- приёмные женских врачей (в крупных больницах в будние дни внеочередной приём)
- помощь жертвам www.sotsiaalkindlustusamet.ee
- MTÜ Living for Tomorrow www.lft.ee (помощь жертвам торговли людьми, телефон для консультаций 660 7320)

Письменно можно обратиться:

- www.amor.ee (сексуальное насилие и вопросы сексуального здоровья)
- www.lahendus.net (психологическая консультация)
- www.peaasi.ee (консультирование по вопросам душевного здоровья)

Информация в интернете:

Эстонский союз сексуального здоровья: www.amor.ee и www.estl.ee/EIOLESEKS

Министерство юстиции: www.kriminaalpoliitika.ee/perevagivald/

Полиция: www.politsei.ee/et/nouanded/noorele/kohtinguvagivald