

AUTO-ASISTENCIA TRAS UN INCIDENTE QUE IMPLIQUE VIOLENCIA GRAVE Y ARMAS

Esta información tiene la finalidad de ayudar a la gente a comprender cómo puede que reaccionen, tras una experiencia atemorizante o violenta, y proporciona detalles sobre asesoramiento especialmente formado y apoyo disponibles.

A menudo, los delitos trastornan la vida normal y puede que hagan a la gente atravesar emociones confusas. Puede sentirse como si hubiese más a lo que enfrentarse, lo que puede tener efectos sobre el bienestar.

Es importante ser paciente, y con ayuda y apoyo, la mayoría de la gente puede sentirse mejor, o incluso más fuerte - puede que lleve tiempo.



REACCIONES:

Las gente reacciona ante situaciones atemorizantes de diferentes formas..

En ocasiones, la gente que ha experimentado o atestiguado violencia u otras situaciones atemorizantes, puede que se sientan enojados, tristes, culpables, confundidos, o cualquier combinación de sentimientos. Alguna gente continua sintiéndose atemorizada, incluso a pesar de que haya pasado el peligro. La gente puede que experimente alguna de las siguientes reacciones.

- **Sentirse nervioso(a) y preocupado(a) sobre la seguridad.**
- **Sentirse molesto(a) o enojado(a)**
- **No ser capaz de concentrarse**
- **Recordad continuamente la experiencia atemorizante**
- **No querer hablar sobre lo que ha ocurrido**
- **Tener Pesadillas**
- **Sentir como si la situación volviese a repetirse**
- **No comer ni dormir bien**
- **En los niños(as) y la gente joven, jugar o dibujar sobre el evento, una y otra vez**

Para lo niños(as) y gente joven:

Existen muchos tipos de delitos, y mucha gente puede verse afectada por la delincuencia en algún momento en sus vidas. Cada persona es única, y se ve afectada por los delitos de distinta forma.

El daño procedente de los delitos puede ser físico, emocional o psicológico. Para muchos niños(as) y gente joven, experimentar un delito puede resultar atemorizante, molesto e impactante.

A veces, la gente tiene una respuesta inmediata a lo que ha tenido lugar, y en ocasiones puede que tarde días, semanas o meses. Ésto puede que incluya situaciones en las que no existe contacto físico - tales como acoso online, abuso verbal, robo o fraude.

Por favor recuerde que la reacciones y sentimientos que hemos mencionado, son completamente normales.

Para gente mayor de 18 años:

Dado que los delitos tienen efectos en las personas de formas distintas, resulta importante comprender cómo la gente puede que se sienta después. Las secuelas pueden permanecer en la gente durante un tiempo, independientemente de lo grave que haya sido el delito o la situación.

Puede que la gente se encuentre en una situación en la que experimenten emociones fuertes, tales como ira o tristeza, y esto puede hacer parecer que las cosas son todavía más confusas e inquietantes.

Existen muchas formas en la que la gente puede comenzar a recuperarse de los efectos del delito:

- Hablar con alguien en quien la gente confíe, y con quien usted se sienta cómodo(a), puede servir de ayuda. Esa persona puede ser cualquiera, desde un progenitor, tutor(a), trabajador(a) juvenil, profesor(a) o un(a) amigo(a).
- Póngase en contacto con su Médico de Cabecera (GP) o Especialista, tal y como un(a) terapeuta o un(a) Oficial de Apoyo a la Víctima.

Existen muchas formas en las que la gente puede comenzar a recuperarse:

- Adherirse a rutinas habituales lo más posible.
- Hablar sobre lo que ha sucedido con alguien de confianza.
- Compartir explicaciones fácticas puede ayudar a dar sentido a lo que haya ocurrido.

Por favor, piense antes de publicar en las redes sociales lo que haya ocurrido.

Publicar un vídeo de alguien que esté sufriendo daño o abuso, puede causar más trauma para las víctimas y sus familias.

Por favor llame directamente a los servicios de urgencia, para el caso de que alguien esté siendo agredido(a).

¿Cuándo debería la gente de perseguir la obtención de más ayuda?

Ayuda y Apoyo

En ocasiones la gente puede sentirse muy angustiada varias semanas después de un incidente, y puede que encuentren de ayuda, concertar una charla con trabajadores de apoyo con formación especializada, o con un Médico de Cabecera, para obtener más asesoramiento. El acceso a apoyo especializado puede tener lugar de modo presencial, por teléfono u online.



Acceso al apoyo:

Existen varios servicios disponibles de apoyo especializado:

Kooth es un sitio online gratuito y seguro, en Lambeth, al que la gente joven tiene acceso a apoyo y asesoramiento online, a través de www.kooth.com

Servicio de Terapias del Habla en Lambeth, está disponible para cualquier persona mayor de 18 años y que se encuentre registrada con un médico de Cabecera (GP) en Lambeth.

Usted puede acceder al servicio, sobre la base de auto-remisión <https://lambethtalkingtherapies.nhs.uk/>

Apoyo a la Víctima es una organización benéfica independiente dedicada a prestar apoyo a la gente que haya experimentado o atestiguado un delito. Usted puede tener acceso al apoyo las 24 horas los 7 días a la semana, por medio del servicio online de chateo en directo <https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> o bien, la línea telefónica gratuita de apoyo 0808 168 9291.

El Centro Gaia proporciona apoyo a supervivientes de cualquier acto violento con base en el género, que tengan su base en Lambeth - incluyendo violencia sexual y abuso doméstico. Apoyo disponible por teléfono, correo electrónico y mensaje de texto, cualquiera que resulte más seguro.

Usted puede ponerse en contacto con el Centro Gaia en el 0207 7733 8724 entre las 09:00 y 17:00 horas. Fuera de las horas de oficina, y en los Días Festivos, usted puede ponerse en contacto con ellos en el 07725 245 779.

En una emergencia, llame siempre al 999.


Lambeth


kooth

**the
Gaia
centre**

**VS VICTIM
SUPPORT**