

ከከባድ ጥቃት እና የማጥቅያ መሳሪያዎች ጋር የተያያዘ ክስተት በኋላ የራስ እንክብካቤ

ይህ መረጃ ሰዎች ከአስፈሪ ወይም የጥቃት ልምድ በኋላ እንዴት ምላሽ ሊሰጡ እንደሚችሉ እንዲገነዘቡ ለመርዳት ያለመ ነው። እና ልዩ የሰለጠኑ ምክሮችን እና ስላሉት ድጋፍ ዝርዝሮችን ይሰጣል።

ወንጀል ብዙውን ጊዜ መደበኛውን ህይወት ይረብሽዎል እና ሰዎች ብዙ ግራ የሚያጋቡ ስሜቶች ውስጥ እንዲገቡ ሊያደርግ ይችላል። ለመቋቋም የበለጠ እንዳለ ሊሰማዎት ይችላል፤ ይህም ደህንነትን ሊጎዳ ይችላል።

ታጋሽ መሆን አስፈላጊ ነው። እና በእርዳታ እና ድጋፍ፣ ብዙ ሰዎች ጥሩ ስሜት ይሰማቸዋል። ወይም የበለጠ ይጠነክራሉ - ጊዜ ሊወስድ ይችላል።

ምላሾች

ሰዎች ለአስፈሪ ሁኔታዎች በተለያዩ መንገድ ምላሽ ይሰጣሉ።

አንዳንድ ጊዜ፣ ሁከትን ወይም ሌሎች አስፈሪ ሁኔታዎችን ያጋጠሙ ወይም ያዩ ሰዎች ቁጣ፣ ሀዘን፣ የጥፋተኝነት ስሜት፣ ግራ መጋባት ወይም ማንኛውም አይነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። ምንም እንኳን አደጋው ቢያልፍም አንዳንድ ሰዎች መፍራት ይቀጥላሉ። ሰዎች ከሚከተሉት ምላሾች ውስጥ አንዳንዶቹን ሊያጋጥማቸው ይችላል፡-

- ፊሪ እና ለደህንነት መጨነቅ
- የመብሳጨት ወይም የመናደድ ስሜት
- ማተኮር አለመቻል
- የሚያስፈራውን ልምድ ያለማቋረጥ ማስታወስ
- ስለተፈጠረው ነገር ማውራት አለመፈለግ
- ቅዠቶች መኖር
- ሁኔታው እንደገና እየተከሰተ እንዳለ ሆኖ ይሰማዎታል
- በደንብ አለመብላት ወይም አለመተኛት
- ልጆች እና ወጣቶች ስለ ክስተቱ በተደጋጋሚ ይጫወታሉ ወይም ይሰላሉ



ለህጻናት እና ወጣቶች፡

ብዙ የተለያዩ የወንጀል ዓይነቶች አሉ። እና ብዙ ሰዎች በሕይወታቸው ውስጥ በሆነ ወቅት በወንጀል ሊጎዱ ይችላሉ። ሁሉም ሰው የተለየ እና በተለያዩ መንገዶች በወንጀል ሊተጠቃ ይችላል። የወንጀል ጉዳት አካላዊ፣ ስሜታዊ ወይም ስነ ልቦናዊ ሊሆን ይችላል። ለብዙ ህጻናት እና ወጣቶች ወንጀል ማጋጠማቸው አስፈሪ፣ የሚያናድድ እና አስደንጋጭ ሊሆን ይችላል።

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ለተፈጠረው ነገር አፋጣኝ ምላሽ አላቸው። እና አንዳንድ ጊዜ ቀናት፣ ሳምንታት ወይም ወራት ሊወስድ ይችላል። ይህ አካላዊ ግንኙነት በሌለበት ሁኔታ - እንደ የመስመር ላይ ጉልበተኝነት፣ የቃላት ስድብ፣ ስርቆት ወይም ማጭበርበር ያሉ ሁኔታዎችን ሊያካትት ይችላል።

እባክዎን ያስታውሱ እኛ የጠቀስናቸው ምላሾች እና ስሜቶች ሙሉ በሙሉ የተለመዱ ናቸው።

ሰዎች ከወንጀል ውጤቶች ማገገም የሚጀምሩባቸው ብዙ መንገዶች አሉ፡-

- ሰዎች የሚያምኑትን እና እርስዎ ሊረዱዎት ከሚችሉት ሰው ጋር ይነጋገሩ። ይህ ሰው ከወላጅ፣ ከአሳዳጊ፣ ከወጣት ሰው፣ ከአስተማሪ ወይም ከጓደኛ የመጣ ማንኛውም ሰው ሊሆን ይችላል።
- ጂ.ፒ. ዎ ጋር ግንኙነት ያድርጉ፤ ወይም እንደ ቴራፒስት ወይም የተጎጂ ድጋፍ መኮንን ካሉ ስፔሻሊስቶች ጋር ይገናኙ

ከ18 ዓመት በላይ ለሆኑ ሰዎች፡-

ወንጀል በሰዎች ላይ በተለያዩ መንገድ ተጽእኖ ስለሚያሳድር ሰዎች በኋላ ምን ሊሰማቸው እንደሚችል መረዳት አስፈላጊ ነው። ወንጀሉ ወይም ሁኔታው የቱንም ያህል ከባድ ቢሆን የድህረ-ውጤቶቹ ከሰዎች ጋር ለተወሰነ ጊዜ ሊቆዩ ይችላሉ።

ሰዎች እንደ ቁጣ ወይም ሀዘን ያሉ ጠንካራ ስሜቶች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ፤ ይህ ደግሞ ነገሮችን የበለጠ ግራ የሚያጋባ እና ያልተረጋጋ እንዲመስል ሊያደርግ ይችላል።

ሰዎች ማገገም የሚጀምሩባቸው ብዙ መንገዶች አሉ፡-

- በተቻለ መጠን ከተለመዱ ተግባራት ጋር መጣበቅ
- ከታመነ ሰው ጋር ስለተፈጠረው ነገር ተነጋገሩ
- ተጨባጭ ማብራሪያዎችን ማካፈል የተከሰተውን ነገር ለመረዳት ይረዳል

እባክትን በማህበራዊ ድህረ ገጽ ላይ ምን እንደተፈጠረ ከማስቀመጥዎ በፊት ያስቡ።

አንድ ሰው ሲጎዳ ወይም ሲበደል የሚያሳይ ፊልም መለጠፍ በተጎጂዎች እና በቤተሰቦቻቸው ላይ የበለጠ ጉዳት ያስከትላል።

አንድ ሰው ጥቃት እየደረሰበት ከሆነ እባክዎን ወዲያውኑ ወደ ድንገተኛ አገልግሎት ይደውሉ።

ሰዎች ተጨማሪ እርዳታ መቼ መፈለግ አለባቸው?

እርዳታ እና ድጋፍ

አንዳንድ ጊዜ ሰዎች ከአንድ ክስተት በኋላ ከበርካታ ሳምንታት በኋላ በጣም ሊጨነቁ ይችላሉ እና ለበለጠ ምክር ልዩ የሰለጠኑ ድጋፍ ሰጭ ሰራተኞችን ወይም ከጂ.ፒ. ጋር መነጋገር ጠቃሚ ሆኖ ሊያገኙት ይችላሉ። የልዩ ባለሙያ ድጋፍ ፊት ለፊት፣ በስልክ ወይም በመስመር ላይ ማግኘት ይቻላል።

ድጋፍን መድረስ፡

ብዙ የልዩ ባለሙያ ድጋፍ አገልግሎቶች ይገኛሉ፡-

ኩት (Kooth) በ www.kooth.com በኩል የመስመር ላይ ድጋፍ እና የምክር አገልግሎት ለወጣቶች የላምቤት ነፃ፣ ደህንነቱ የተጠበቀ፣ የመስመር ላይ ስም-አልባ ቦታ ነው።

ላምቤት በንግግር ፈውሶች አገልግሎት ከ18 ዓመት በላይ ለሆነ እና በላምቤት ጂ.ፒ. ለተመዘገበ ለማንኛውም ሰው ይገኛል።

አገልግሎቱን በራስ ሪፈራል ማግኘት ይችላሉ <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/>

የተጎጂዎች ድጋፍ ወንጀል ያጋጠማቸው ወይም ያዩ ሰዎችን ለመደገፍ ራሱን የቻለ የበጎ አድራጎት ድርጅት ነው። በነጻ የመስመር ላይ ቀጥታ ስርጭት በኩል 24/7 ድጋፍ ማግኘት ይችላሉ። የውይይት አገልግሎት <https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> ወይም ነፃ ድጋፍ የስልክ መስመር 0808 168 9291።

የጋይያ ማእከል በላምቤት ላይ ለተመሰረቱ ከሁሉም ጾታ-ተኮር ጥቃት የተረፉ ሰዎችን ድጋፍ ይሰጣል - ወሲባዊ ጥቃትን እና የቤት ውስጥ ጥቃትን ጨምሮ። በኤሜል እና በጽሑፍ የሚገኝ ድጋፍ፣ ከሁሉም ይበልጥ ደህንነቱ የተጠበቀ።

ከጥዋቱ 9 am-5pm ባለው ጊዜ ውስጥ የጋይያ ማእከልን በ [0207 7733 8724](tel:020777338724) ማግኘት ይችላሉ። ከስራ ሰአት ውጪ እና በባንክ በዓላት ላይ በስልክ ቁጥር [07725 245 779](tel:07725245779) ማግኘት ይችላሉ።

በአደጋ ጊዜ ሁል ጊዜ 999 ይደውሉ

