

## Если кто-то из близких столкнулся с сексуальным насилием

*Инфолисток для близких 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. Сексуальное насилие сильно ранит и физическое и душевное здоровье жертвы. Насильником движет не сексуальное влечение, а, прежде всего, стремление к власти над жертвой и желание подчинить её себе

### **Практическая помощь и поддержка**

Не оставляйте столкнувшегося с сексуальным насилием близкого Вам человека в одиночестве. Поддержите его сами или позовите на помощь ещё кого-то, кому жертва доверяет.

Испытанное насилие может существенно повлиять на состоянии человека, на его способности справляться с обязанностями. Ему может понадобиться помощь в обычных делах. Важно поддерживать привычный ритм жизни – это восстановит чувство защищённости. Помогите позаботиться об основных потребностях – о достаточном питании и сне. Выясните, нужна ли помощь в уходе за детьми или в других делах. Совсем не обязательно сосредоточиваться в разговоре только на случившемся, хотя возможность поговорить об этом с кем-то, кому жертва доверяет, важна для того, чтобы человек полностью оправился.

Человеку важно, чтобы к нему относились, как к человеку, который был до испытанного им насилия. Будь открыт и близок. Жертве важно знать, что ты в его распоряжении.

Пережитая травма может привести к нарушениям сна, состоянию страха и неспособности сосредоточиться. Базовое чувство безопасности человека нарушено. Может появиться страх пойти куда-то одному. Предложите себя в помощь – например, чтоб жертва могла пойти к врачу или в полицию. Подбадривайте жертву в том, чтоб она обратилась за профессиональной помощью.

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.

### **Душевная поддержка**

Человека, подвергшегося сексуальному насилию, обуревают самые разные чувства: стыд, отсутствие безопасности, безнадежность, беспомощность, страх, вина и злость. Подтвердите, что вы поддерживаете его и верите ему. Скажите, что в случившемся нет его вины – жертва никак не могла бы предотвратить нападение. Понимание и сочувствие – вот что больше всего требуется от помогающего. Невозможно отменить произошедшее, но можно помочь близкому человеку оправиться от него.

Слушайте. Жертве важно иметь время от времени возможность поговорить о пережитом. Не преуменьшайте его переживаний, не сомневайтесь в них. Позвольте жертве говорить так часто, как ей это нужно. Разговоры помогут создать более-менее упорядоченную «картинку» о том, что произошло, и человеку станет легче контролировать свои мысли и чувства, связанные с этим.

## **Безусловная помощь**

Жертве приходится справляться с сильными и сменяющимися друг друга чувствами – это естественная часть выздоровления. Дайте понять, что понимаете и принимаете чувства близкого для вас человека. Рыдания, скорбь, гнев и страх – разговоры о них помогают.

Возможно, близкий вам человек не хочет говорить о случившемся. Иногда может казаться, что переживший насилие человек не чувствует ничего – иногда бывает и так. Избегая мыслей и чувств, связанных со случившимся, человек отдыхает и набирается сил, чтобы прийти в себя. Если избегание затягивается, не происходит проработки чувств и мыслей, то можно подбодрить к таким разговорам – скажите, что вы готовы выслушать, когда близкий человек будет готов поговорить. При необходимости поищите вместе помощи у профессионалов.

Иногда бывает непросто найти подходящие слова. Близость и заботливость бывают утешительнее многих слов. Иной раз важнее просто обнять человека или взять его за руку. Порой жертва не хочет прикосновений. Слушай и прямо спроси, какая помощь нужна. Будьте уважительны и тактичны, не торопите события. Будьте терпеливы, не ожидайте, что близкий вам человек справится быстрее, чем он может это сделать.

## **Как справиться**

Случившееся с близким человеком влияет и на вас. Вы можете почувствовать вину, что не смогли предупредить произошедшее. Или беспомощность – что не умеете помочь и утешить в нужной мере. И гнев – почему всё случилось так. Страшные сны, неспособность сосредоточиться, чувство бессилия обычны и для близких жертвы.

Нужно заботиться о пополнении собственных сил. Вам нужно время, чтобы побыть самим с собой, с собственными чувствами и мыслями. Разговоры, письменное описание, физическая активность – всё это помогает справиться. Старайтесь осознанно расслабляться и отдыхать. Заботьтесь о себе. Это даст вам силы, чтобы помогать. Постарайтесь выяснить для себя границы, в которых вы можете помогать. Подумайте, не нужна ли вам беседа с кем-то, кому вы доверяете, или с профессионалом.

## **Информация и помощь после сексуального насилия**

Круглосуточно:

- отделения неотложной помощи (возможность проконсультироваться с дежурным врачом)
- приёмный покой женской клиники Ляэне-Таллиннской центральной больницы
- телефон поддержки 1492 для переживших насилие, приюты в разных местах Эстонии [http://www.naistekeskus.ee/?page\\_id=23](http://www.naistekeskus.ee/?page_id=23)
- Телефон помощи детям 116111 [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)
- Полиция 112

В рабочее время:

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

Письменно можно обратиться:

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

Информация в интернете:

- Эстонский союз сексуального здоровья: [www.amor.ee](http://www.amor.ee) и [www.estl.ee/EIOLESEKS](http://www.estl.ee/EIOLESEKS)
- Министерство юстиции: [www.kriminaalpoliitika.ee/perevagivald/](http://www.kriminaalpoliitika.ee/perevagivald/)
- Полиция: [www.politsei.ee/et/nouanded/noorele/kohtinguvagivald](http://www.politsei.ee/et/nouanded/noorele/kohtinguvagivald)