



samsn
SURVIVORS & MATES SUPPORT NETWORK

برگه اطلاعات الف | من در تلاش هستم تا بفهمم که آیا باید به کسی بگویم چه اتفاقی برای من یا فرزندم افتاده است یا خیر

Factsheet A | I am trying to work out if I should tell someone what happened to me or to my child

Dari



کار کردن روی این فهرست ممکن است برایم کمک کننده باشد.

اینها دلایلی هستند که من می‌خواهم در مورد این موضوع صحبت کنم

دیگه نمی‌توانم این را مخفی نگهدارم، چون همیشه من را عصبانی می‌کند.

فردی که من یا فرزندم را مورد آزار و اذیت قرار داده، با کودکان کار می‌کند - من نگران ایمنی کودکانم.

وقتی موسیقی خاصی را می‌شنوم، داستان روزنامه‌ای را می‌خوانم یا بوی خاصی را حس می‌کنم، خاطرات آزار و اذیت مدام به ذهنم می‌آید، زندگی با این خاطرات سخت است. به کمک نیاز دارم.

من برای فراموش کردن اتفاق که افتاده الکل مصرف می‌کنم و به کمک نیاز دارم.

من در مورد آزار و اذیت کابوس می‌بینم. آنها باید متوقف شوند.

من باید از فرزندم در برابر آزار و اذیت بیشتر محافظت نمایم.

من از اینکه مدام از فرزندم در برابر آزار و اذیت بیشتر توسط متخلف محافظت کنم، خسته شده‌ام.

اینها دلایلی هستند که من نمی‌توانم در مورد این موضوع صحبت کنم

باورم نخواهند کرد

من به خاطر متوقف نکردن آزار و اذیت سرزنش خواهم شد. من از اتفاقی که افتاده شرمندم.

خانواده ما نابود خواهد شد، ما مجبور به ترک خانه خود خواهیم شد. کجا برویم؟ ما پولی برای پرداخت اجاره یا غذا نخواهیم داشت.

اینها دلایلی هستند که من نمی توانم در مورد این موضوع صحبت کنم

مردم به من نگاه خواهند کرد و با من و خانواده ام طوری دیگری رفتار خواهد کرد.

من امنیت ندارم، اگر چیزی بگویم، شخصی که به من و خانواده ام آزار رسانده، به من آسیب خواهد رساند.

من کسی را ندارم که بتوانم به او بگویم.

اگر بگویم چه اتفاقی افتاده، ممکن است فرزندم را از من بگیرند.

مردم ممکن است فکر کنند سپردن بچه ها به من امن نیست، و اگر من مورد آزار جنسی قرار گرفته ام، ممکن است به آزار جنسی بچه ها ادامه دهم.

ممکن است مردم فکر کنند من همجنس گرا هستم.

من نمی خواهم جامعه ام بدانند.

این باعث میشود فکر کنم که ارزشم کمتر از یک انسان است.

من نمی خواهم هیچ جنجال 'غیر ضروری' در زندگی خودم یا خانواده ام ایجاد کنم.

ممکن است از طرف افرادی که می شناسم و از طرف افراد جامعه ام من حیث یک قربانی سرزنش شوم.

من برای پذیرفتن و تصدیق اینکه این اتفاق برای من یا فرزندم افتاده است مشکل دارم.

یک نقطه شروع خوب می تواند پاسخ به این سوالات باشد:

چه کسی به من قدرت می دهد؟ مثلاً مادرم.

جای امن برای من کجاست؟ مثلاً خانه ام.

چطور می فهمید که چیزی برای شما خوب نیست؟ مثلاً ضربان قلب تان بالا میرود.

وقتی استرس دارید چه اتفاقی می افتد؟ مثلاً من سریع حرف می زنم.

از انجام چه کاری لذت می بری؟ مثلاً پیاده روی با سگم.

برای کمک به کجا می توانم مراجعه کنم؟ جزئیات خدماتی را که ممکن است به شما بتوانند کمک کنند، مشاهده کنید.