

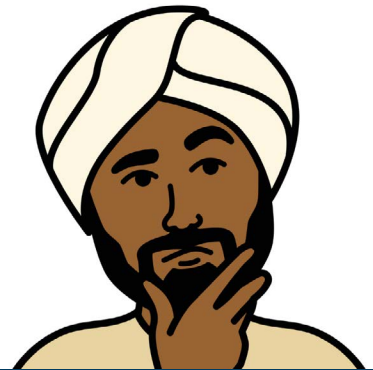
Tờ thông tin A | Tôi đang cố gắng nghĩ xem có nên kể cho ai đó biết chuyện đã xảy ra với tôi hoặc con tôi hay không.

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

Vietnamese



Việc xem xét kỹ danh sách dưới đây có thể sẽ rất hữu ích.



Đây là những lý do khiến tôi **muốn** nói ra:

Tôi không thể giữ bí mật thêm nữa, nó khiến tôi luôn cảm thấy tức giận.

Người đã lạm dụng tôi hoặc con tôi vẫn đang làm việc với trẻ em – Tôi lo rằng các em nhỏ khác đang không được an toàn.

Ký ức về việc bị lạm dụng cứ quay lại mỗi khi tôi nghe một bản nhạc nào đó, đọc một bài báo hoặc ngửi thấy một mùi hương nào đó. Tôi không thể sống nổi với những ký ức đó. Tôi cần sự giúp đỡ.

Tôi đang dùng rượu để quên đi những gì đã xảy ra và tôi cần sự giúp đỡ.

Tôi thường xuyên gặp ác mộng về việc bị lạm dụng. Tôi muốn chấm dứt điều đó.

Tôi phải bảo vệ con mình khỏi bị lạm dụng thêm một lần nữa.

Tôi kiệt sức vì phải liên tục bảo vệ con mình khỏi kẻ phạm tội.

Đây là những lý do khiến tôi **không thể** nói ra:

Tôi sợ sẽ không ai tin mình.

Mọi người sẽ đổ lỗi cho tôi vì đã không tự ngăn chặn việc bị lạm dụng. Tôi thấy xấu hổ về những gì đã xảy ra.

Gia đình tôi có thể bị tan vỡ, chúng tôi sẽ phải ra khỏi nhà. Chúng tôi sẽ đi đâu? Chúng tôi sẽ không có tiền để thuê nhà hoặc mua thức ăn.

Đây là những lý do khiến tôi **không thể** nói ra:

Mọi người sẽ nhìn tôi và đối xử với tôi cũng như gia đình tôi khác đi.

Tôi cảm thấy không an toàn, kẻ hãm hại tôi hoặc con tôi sẽ làm hại tôi nếu tôi nói ra bất cứ điều gì.

Tôi không có ai để chia sẻ.

Nếu tôi kể ra chuyện đã xảy ra, con tôi có thể bị cách ly khỏi tôi.

Mọi người có thể nghĩ rằng việc để con cái cho tôi chăm sóc là không an toàn, rằng nếu tôi từng bị lạm dụng tình dục, nó có thể khiến tôi làm điều tương tự với con của tôi.

Mọi người có thể nghĩ tôi là người đồng tính.

Tôi không muốn cộng đồng xung quanh mình biết về chuyện này.

Việc nói ra khiến tôi cảm thấy bản thân mình kém cỏi.

Tôi không muốn gây ra rắc rối 'không cần thiết' nào cho cuộc sống của tôi hoặc gia đình tôi.

Tôi có thể bị chỉ trích từ những người tôi quen biết hoặc từ cộng đồng xung quanh của mình.

Tôi cảm thấy khó khăn khi thừa nhận và chấp nhận rằng điều này đã xảy ra với tôi khi còn nhỏ hoặc đã xảy ra với con tôi.

Hãy bắt đầu bằng việc câu trả lời cho những câu hỏi sau:

Ai có thể tiếp sức mạnh cho tôi? Ví dụ: mẹ tôi

Nơi nào là nơi an toàn cho tôi? Ví dụ: nhà tôi

Làm sao tôi biết điều gì không tốt cho mình? Ví dụ: nhịp tim của bạn tăng lên.

Điều gì xảy ra khi tôi bị căng thẳng? Ví dụ: tôi nói nhanh hơn.

Tôi thích làm gì? Ví dụ: đi dạo với chú chó của tôi.

Tôi có thể tìm sự giúp đỡ ở đâu? Xem thông tin chi tiết về các dịch vụ có thể hỗ trợ bạn.