

Tài liệu cho nạn nhân của lạm dụng tình dục - Thỗ lộ: Quyết định nói về những gì đã xảy ra

Making the decision to talk about what happened

Vietnamese



Quyết định nói về việc bị lạm dụng tình dục mà bạn phải trải qua là điều không hề dễ dàng. Việc nói ra dễ dàng đến mức nào sẽ phụ thuộc vào những gì đang xảy ra trong cuộc sống của bạn và sự hỗ trợ mà bạn nhận được.

Mọi người thường không nói về việc bị lạm dụng tình dục mà họ đã trải qua khi còn nhỏ hoặc khi trưởng thành, cho đến nhiều năm về sau.

Những rào cản nào khiến họ quyết định nói ra?

- Lo lắng cho sự an toàn của bản thân;
- Sợ hãi và bị đe dọa rằng họ sẽ gặp rắc rối;
- Bảo vệ cha mẹ, gia đình;
- Cảm giác tội lỗi, xấu hổ và bối rối; hoặc
- Không tin tưởng vào người khác.



Nam giới thì phải đối mặt với nhiều rào cản hơn

- Suy nghĩ rằng đáng lẽ bạn phải có khả năng ngăn chặn việc bị lạm dụng;
- Bạn được dạy rằng đàn ông thì không được thể hiện cảm xúc;
- Nếu nói ra bất kỳ điều gì, mọi người có thể nghĩ rằng bạn là thủ phạm;
- Mọi người có thể nghĩ bạn là người đồng tính.
- Nếu bạn bị một người phụ nữ lạm dụng, bạn có thể lo lắng rằng vấn đề của mình không được coi trọng.

Điều gì có thể khiến bạn nói về việc bị lạm dụng tình dục trong quá khứ?

Chắc chắn sẽ có những điều xảy ra trong cuộc sống của một người đàn ông có thể khiến họ nói về những gì đã xảy ra với họ:

- Thảo luận về các chương trình bồi thường;
- Phiên tòa xét xử thủ phạm;
- Tiết lộ bởi một người bạn/ thổ lộ từ một người bạn;
- Khi trở thành cha mẹ; hoặc
- Khi một mối quan hệ bị tan vỡ.

Đừng bao giờ đánh giá thấp áp lực phải giữ kín bí mật của đàn ông.

An toàn thường gắn liền với bí mật, ví dụ như việc nói ra điều gì đó có thể gây ra nhiều rắc rối hơn.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn giữ bí mật về một vấn đề nghiêm trọng như nạn lạm dụng tình dục?

- Áp lực của việc giữ bí mật có thể khiến bạn suy nhược cả về thể chất lẫn tinh thần.
- Bí mật có thể khiến bạn trở nên cô lập hơn.
- Bí mật có thể làm cho bạn tự nghi ngờ và trách móc bản thân.
- Bí mật có thể trở thành một nhà tù.

Nếu bạn quyết định nói ra, hãy giữ an toàn cho bản thân.

Không có cách nào là đúng hay sai khi kể cho ai đó về những gì đã xảy ra với bạn. Hãy cứ từ từ. Điều này sẽ cho người nghe thời gian để suy nghĩ về những gì bạn đã kể cho họ.

Việc được tin tưởng và được giúp đỡ để nhận được sự hỗ trợ tốt sẽ giúp nam giới cải thiện sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần.

