**Рекомендації для тих, хто пережив сексуальне насильство**

За оцінками Фонду ООН у галузі народонаселення, щороку в Україні від фізичного та сексуального насильства страждають понад мільйон жінок. Ці дані — лише вершина айсберга, адже багато випадків залишаються непоміченими або не розголошуються через сором, страх чи стигму.

Коли щось подібне стається, важко зорієнтуватися, що робити далі. Світ здається небезпечним і нестабільним. Тому перші кроки — це не лише про дії, а й про **повернення контролю та відчуття безпеки**.

Є три важливих кроки для жінок, які пережили сексуальне насильство:

1. **Звернення по медичну допомогу**

Навіть якщо ви не відчуваєте сильного фізичного болю — медичне обстеження важливе не тільки для вашого здоров’я, але й для документування травм, що може бути доказом у суді. Якщо ви ще не готові звертатися до поліції — це нормально. Але пройдіть огляд у той момент, коли відчуєте достатньо внутрішньої готовності.

1. **Звернення до поліції**

Це може бути непросто — важливо зробити цей крок тоді, коли ви самі цього хочете. Злочин має бути зупинений, але ви маєте право обирати, **коли і як діяти**. Ви маєте право на захист. Ви не повинні мовчати, і не зобов’язані проходити це наодинці — вам можуть допомогти юристи, правозахисники або кризові центри.

1. **Звернення по психологічну підтримку**

Травма — це не лише тілесне, а й глибоке емоційне потрясіння. Робота з фаховим психологом допоможе **відновити відчуття внутрішнього контролю**, пропрацювати біль та повернути віру в себе.

### Як може допомогти психолог?

Психологічна підтримка — це не обов’язково одразу про глибоку терапію. Спочатку — це простір, де вас ніхто не засуджує, не квапить, не змушує пояснюватися.

На консультаціях можна:

* виразити свої почуття у безпечному середовищі, де вас вислухають і зрозуміють;
* назвати свої емоції, навіть якщо вони суперечливі чи болісні;
* спробувати випустити їх назовні через розмову, письмо, творчість;
* визнати, що кожна ваша реакція має право на існування;
* поступово розділити те, що належить до минулого, і те, що є зараз, повертаючи собі відчуття реальності.

Якщо ви відчуваєте, що поки ще не готові бути серед людей, або у вас не завжди буває підходящий для цього настрій, це нормально, спробуєте іншим разом. Використовуйте час, який ви проводите на самоті, щоб навчитися або попрактикуватися у певних навичках або хобі.Це може бути гарним способом виразити і перебороти такі почуття, як тривога, страх, гнів, депресія, почуття провини, сором і низька самооцінка.

Якщо навчитися ділитися своїми почуттями і досвідом з підготовленим професіоналом — це може допомогти відчути, що вас розуміють, підтримують, а також прийняти і цінувати себе.

### Відновлення внутрішнього контролю

Подумайте, що для вас важливо. Складіть список речей, які допомагають вам відчувати себе більш зібрано, спокійно, «пробуджено»:

* **Внутрішні ресурси** — приємні спогади, ваші сильні сторони, попередні успіхи, духовні переконання;
* **Зовнішні ресурси** — близькі люди, тварини, природа, безпечне місце, речі або улюблена діяльність;
* **Ваші навички та таланти.**

Гуляйте. Спостерігайте за світом навколо. Залучайте свої органи чуття: слухайте, торкайтесь, смакуйте. Це допомагає повернутись у «тут і тепер» — і відчути себе у безпеці. І головне — **дихайте**. Спокійно та усвідомлено. Ви вже не там. Зараз ви в безпеці.

### Тіло теж зберігає пам’ять

Після сексуального насильства тіло може не відпускати травму. Кожен реагує по-різному. І ваші реакції — нормальні.

* Спостерігайте за своїми тілесними відчуттями.
* Визначте, які з них можуть бути пов’язані з насильством.
* Обговоріть це з фахівцем. Чи допомагають ці реакції вам зараз? Чи ні?

Це перший крок до усвідомлення змін, які відбуваються у тілі. Не очікуйте занадто багато від себе відразу. Але можна поступово знайомитись із тілом заново — через тілесну терапію, йогу, масаж, пілатес або будь-яку іншу практику, яка вам підходить.

### Підтримка поруч

Зцілення потребує довіри. І дуже важливо мати поруч когось, кому ви можете довірити свої переживання:

* Поговоріть з членом родини чи другом, якому ви довіряєте.
* Знайдіть онлайн-групи або форуми для людей, які пережили насильство.
* Спробуйте доєднатися до офлайн зустрічей або офлайн-групи підтримки для тих, хто пережив сексуальне насильство.
* За потреби зверніться до психіатра — іноді медикаментозна підтримка може бути дуже помічною.

Те, що відбулося з вами – страшно та несправедливо. Пережити досвід сексуального насильства – це дійсно важко. Постраждалим від насильства дуже важливо усвідомлювати, що винуватцем зґвалтування, сексуального насильства або жорстокого сексуального поводження завжди є ґвалтівник або кривдник.

Дуже хочу сказати, що як би тяжко вам не було сьогодні,

Пам’ятайте, що ви не самі,

пам’ятайте, що є люди, які можуть вам допомогти,

пам’ятайте, що кожне життя унікальне та безцінне.

Тому, будь ласка, дбайте про це безцінне життя і звертайтеся по допомогу.