

ИЗЛЕЧЕНИЕ ВОЗМОЖНО!

- Свяжитесь с программой борьбы с домашним или сексуальным насилием
- Получите больше информации
- Получите психологическую поддержку
- Улучшите меры безопасности
- Поговорите с врачом или медсестрой
- Воспользуйтесь помощью юриста
- Поговорите с друзьями или родственниками
- Найдите группу поддержки
- Практикуйте самопомощь
- Поймите, что вы не одиноки и не вините себя
- Простите себя
- Занимайтесь медитацией или молитесь
- Выражайте свои эмоции через занятия искусством, эпистолярным жанром или музыкой
- Будьте добры к себе

ЕСЛИ ВЫ СЕЙЧАС В ОПАСНОСТИ, ЗВОНИТЕ 911

ЕСЛИ ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ,

чтобы избавиться от ситуации, связанной с насилием, или исцелиться от последствий прошлого насилия, то **ЗВОНИТЕ НА ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ:**

RAINN национальная сеть против изнасилования, насилия и кровосмешительства (**Rape Abuse Incest National Network**)

1-800-656-HOPE (4673)
Круглосуточная горячая линия
www.rainn.org

Национальная горячая линия по вопросам домашнего насилия

1-800-799-SAFE (7233)
www.thehotline.org

Сеть штата Мериленд против домашнего насилия

(для получения справки о местных ресурсах)
1-800-MD-HELPS (352-4574)
www.mnadv.org

Коалиция штата Мериленд против сексуального насилия

(для получения справки о местных ресурсах)
1-800-983-RAPE (7273)
www.mcasa.org

Медицинская коалиция штата Мериленд против домашнего насилия

Центр здоровья штат Мериленд/
MedChi, медицинское общество штата Мериленд
1211 Катедрал Стрит,
Балтимор, штат Мериленд, 21201

410-539-0872
dvcoalition@medchi.org
www.HealthandDV.org

[Russian **русский**]

Если вы когда-нибудь подвергались насилию...

Целительный справочник ДЛЯ ПЕРЕЖИВШИХ физическое, сексуальное и эмоциональное насилие



Медицинская коалиция
штата Мериленд против
домашнего насилия

MedChi
The Maryland State Medical Society
Center for a Healthy Maryland

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДАВНЕГО ИЛИ ПРОШЛОГО НАСИЛИЯ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Если вы подвергались физическому, сексуальному, эмоциональному или словесному насилию, или если вы были свидетелем насилия в детстве, то вы можете столкнуться с психическими и/или физическими проблемами или симптомами даже спустя годы.

Еще хуже, что вы можете считать себя ответственным за насилие или обвинять себя за то, что не смогли его предотвратить. Насилие не обязательно должно быть недавним, чтобы причинить вам боль. Иногда вы даже не помните фактов насилия, потому что были слишком маленьким или вычеркнули это из памяти.

ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ИСЦЕЛЕНИЮ – ЭТО ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМЫ. ПОМОЩЬ МОЖЕТ БЫТЬ ОКАЗАНА.

ЕСЛИ ВАС КОГДА-ЛИБО:

- травмировали, ударяли, толкали, жгли, кусали или душили
- принуждали к сексуальному действию против вашей воли или до достижения вами правомочного возраста для выражения согласия на половые отношения
- травмировали или если вам угрожали близкие в случае, если вы расскажете о насилии
- заставляли расстраиваться, чувствовать себя виноватым или никчемным

ВЫ НЕ ОДИНОКИ!

22% ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ, как мужчин, так и женщин, сообщают о том, что в детстве они подвергались сексуальному насилию.

(Исследование неблагоприятного детского опыта (Adverse Childhood Experiences Study), 1998 г.)

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЕТСКИЙ ОПЫТ имеет глубокое воздействие на здоровье взрослого человека.

(Центр по профилактике заболеваний, Исследование неблагоприятного детского опыта (Adverse Childhood Experiences Study), 2003 г.)

ПОЧТИ КАЖДАЯ ЧЕТВЕРТАЯ в США сообщает о том, что в какой-то момент своей жизни подверглась насилию со стороны текущего или прошлого супруга, или партнера.

(Центр по профилактике заболеваний, 2008 г.)

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- Головные боли
- Проблемы с пищеварением
- Нарушения сна
- Пищевые расстройства
- Проблемы с дыханием/астма
- Мышечные боли/боли в теле
- Заболевания сердца/гипертония
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- ПТСР/ВИЧ/СПИД
- Гинекологические проблемы
- Нежелательная беременность

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

- Заниженная самооценка
- Чувство вины
- Тревожность
- Депрессия
- Страх
- Изоляция
- Диссоциативные расстройства
- Попытки самоубийства