

# Αυτοβοήθεια για Επιζώντες από Κακοποίηση

Το να μάθετε να φροντίζετε τον εαυτό σας αποτελεί σημαντικό κομμάτι της διαδικασίας αποκατάστασής σας.

- Να ξέρετε ότι δεν είστε μόνος/η. Πολλά εκατομμύρια ανθρώπων, στον κόσμο, βιώνουν παιδική κακοποίηση και πολλοί ζουν γεμάτες, παραγωγικές και ευτυχισμένες ζωές.
- Δείτε ότι υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια.
- Φροντίστε το σώμα σας. Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά, να ασκήστε τακτικά, να ξεκουράζεστε και να κοιμάστε πολύ.
- Ζητήστε ιατρική βοήθεια όποτε τη χρειάζεστε και μην αναβάλλετε την επίσκεψη στον γιατρό, γιατί ρισκάρете ένα απλό ιατρικό θέμα να μετατραπεί σε σοβαρό πρόβλημα.
- Λάβετε κλινική υποστήριξη για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την εμπειρία της κακοποίησης. Δείτε έναν ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό ή σύμβουλο.
- Μιλήστε σε ειδικούς. Υπάρχουν συγκεκριμένες υπηρεσίες βοήθειας για όλα τα είδη κακοποίησης. Το να μιλήσετε σε ανθρώπους που ξέρουν, μπορεί να βοηθήσει την αποκατάστασή σας.
- Μπείτε σε μια τοπική ομάδα υποστήριξης ή μια ομάδα επιζώντων για να μοιραστείτε την εμπειρία σας με άλλους που έχουν περάσει παρόμοιες καταστάσεις.
- Γράψτε. Είτε είναι γράμμα που θα σκίσετε αμέσως είτε ημερολόγιο σκέψεων και συναισθημάτων σχετικά με την κακοποίησή σας, η διαδικασία γραφής της εμπειρίας σας μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε τις σκέψεις σας και να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.
- Δοκιμάστε ασκήσεις χαλάρωσης ή διαλογισμού.
- Περάστε χρόνο με ανθρώπους που αγαπάτε.
- Απομακρυνθείτε από οποιονδήποτε σας κάνει να νιώθετε άσχημα, παίρνει την ενέργειά σας ή σας ζητάει πάρα πολλά.
- Να είστε καλός/η με τον εαυτό σας.
- Κάντε πράγματα που σας αρέσουν πολύ και αφιερώστε σε μικρές παρασπονδίες.
- Ασχοληθείτε με ένα χόμπι ή άθλημα που σας αρέσει.
- Αν χρειάζεται, πάρτε χρόνο για τον εαυτό σας.
- Βγάλτε τα από μέσα σας. Μιλήστε σε φίλους ή οικογένεια που είναι πρόθυμοι να σας ακούσουν. Μπορείτε να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή της CAPS, όποτε έχετε ανάγκη, στο 02 9716 8000 . Θυμηθείτε, δε χρειάζεστε λόγο για να τηλεφωνήσετε.



**child abuse  
prevention service**  
υπηρεσία καταπολέμησης  
παιδικής κακοποίησης

**Αν θέλετε να βρείτε κάποια τοπική  
κλινική υπηρεσία, κάποιον ειδικό ή ομάδα  
επιζώντων ή για δωρεάν μη επικριτική  
τηλεφωνική υποστήριξη, καλέστε το  
02 9716 8000**

**[www.childabuseprevention.com.au](http://www.childabuseprevention.com.au)**