

Autocura per i sopravvissuti alle violenze

Imparare a prendersi cura di sé può rappresentare una parte del processo di guarigione.

- Sappi che non sei da solo. Milioni di persone in tutto il mondo hanno subito violenze da bambini, tuttavia molti di loro conducono vite piene, produttive e felici.
- Accetta il fatto che per te è disponibile assistenza.
- Prenditi cura del tuo corpo. Cerca di seguire una dieta salutare e bilanciata, fa regolare esercizio fisico e non trascurare il riposo e il sonno.
- Cerca assistenza medica ogni volta che ne hai bisogno e non rimandare una visita dal dottore per evitare il rischio che una sciocchezza si trasformi in un problema serio.
- Cerca supporto clinico che ti aiuti a gestire la tua esperienza legata alla violenza. Questo potrebbe significare andare da uno psicologo, da un assistente sociale o da un consulente.
- Parla con gli esperti. Esistono servizi di assistenza specifici disponibili per molti diversi tipi di violenza. Mettersi in contatto con persone che sono specializzate nel trattamento del tuo tipo di esperienza può essere di aiuto alla guarigione.
- Frequenta i servizi di supporto locale o i gruppi di sopravvissuti per condividere la tua situazione con persone che hanno avuto esperienze simili.
- Scrivi la tua esperienza. Che sia una lettera da strappare subito o un diario a lungo termine dei tuoi pensieri e sentimenti nei confronti della violenza, il solo processo di mettere per iscritto questa esperienza può aiutare a mettere chiarezza nei tuoi pensieri e a gestire le tue emozioni.
- Prova a fare esercizi di meditazione o rilassamento.
- Trascorri del tempo con le persone che ami.
- Poni una distanza tra te e chiunque ti faccia sentire negativo, esaurisca le tue energie o pretenda troppo da te
- Sii gentile con te stesso.
- Fa le cose che ami e concediti qualche piacere.
- Fatti coinvolgere da un hobby o da uno sport che ti piace.
- Prenditi del tempo per te se ne senti l'esigenza.
- Butta fuori tutto. Parla della tua esperienza con amici o familiari in grado di sostenerti. Puoi anche chiamare la linea telefonica del CAPS, ogni volta che ne senti l'esigenza all'02 9716 8000 . Ricorda che non hai bisogno di un motivo per chiamare.



**child abuse
prevention service**

**servizio di prevenzione
violenza sui minori**

**Se desideri trovare assistenza clinica
locale, gruppi professionali o gruppi di
sopravvissuti, o per un supporto gratuito e
privo di giudizi chiama il numero**

02 9716 8000

www.childabuseprevention.com.au