



Russian

Предотвращение сексуальных травм и реагирование

КОГДА ТЫ ТЯНЕШЬСЯ К ЗВЕЗДЕ

Безопасность, Услуги и Поддержка



1057 W. Fireweed Lane
Suite 230
Anchorage, AK 99503
www.staralaska.com

Рабочая линия
(907) 276-7279

Горячая линия
(907) 276-7273
(800) 478-8999

@staralaska



ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ПОДДЕРЖКИ

STAR предоставляет услуги по обучению и антикризисному реагированию как в Анкоридже, так и по всему штату. Получить информацию о STAR можно в любое время суток.

Если Вы или кто-то, кого Вы знаете стали жертвой недавно или даже если прошли годы, адвокаты STAR окажут помощь предоставив необходимую информацию и поддержку по телефону или очно.

Звоните на (907) 276-7279, чтобы получить информацию или назначить встречу.

УСЛУГИ СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ

- 24-часовая горячая линия предлагает незамедлительное антикризисное вмешательство и пути подачи заявления о случившемся
- Услуги защиты в процессе подачи заявления
- Юридическая защита
- Индивидуальные сеансы поддержки
- Планирование мер безопасности
- Экстренная помощь
- Группы поддержки
- Консультации после травмирующего опыта



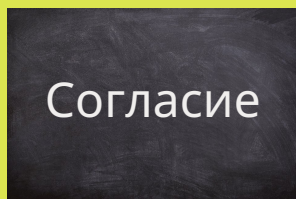
Услуги защиты от STAR являются бесплатными, конфиденциальными и добровольными.

ФИЛОСОФИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ СЛУЖБЫ STAR

- Сексуальное насилие — это преступление, связанное с силовым доминированием и контролем. но не имеет отношения к сексу как таковому.
- Сексуальное насилие — это нежелательный половой контакт.
- Сексуальное насилие затрагивает всех: людей разных полов, рас, возрастов и социально-экономического положения.
- Сексуальное насилие не может быть «вызвано» или «навлечено на себя» самой жертвой; ответственность за него лежит исключительно на преступнике.

ЧТО ТАКОЕ НАСИЛЬСТВЕННЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ?

ВО-ПЕРВЫХ, ПОГОВОРИМ О СОГЛАСИИ.



Согласие - это договор между партнерами на вступление в половой контакт. Согласие должно выражаться четко и добровольно. Словесное одобрение может помочь Вам и Вашему партнеру лучше понимать и уважать Ваши обоюдные границы комфорта.

Согласие не может даваться лицами, не достигшими совершеннолетия, людьми в состоянии опьянения или под влиянием наркотических средств, спящими или без сознания. Если согласие дается под давлением, будь то принуждение или угроза, оно не считается согласием, так как не является добровольным. Неравное положение сторон, напр. вступление в половой контакт с подчиненным на работе или с учеником, также означает, что согласие не является добровольным.

ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ?

Согласно Национальному информационному центру по сексуальному насилию (NSVRC), виды насильственных действий сексуального характера включают:

- Изнасилование или насильственный половой акт
- Сексуальное насилие над ребенком или инцест
- Сексуальное насилие со стороны супруга(и) или партнера
- Нежелательный контакт/прикосновения сексуального характера
- Сексуальные домогательства
- Сексуальная эксплуатация и торговля людьми
- Демонстрация гениталий или голого тела перед другим(и) без предварительного согласия
- Мастурбация в общественных местах
- Наблюдение за интимными актами людей без их ведома или разрешения
- Несогласованное распространение изображений интимного характера

СЕКСУАЛЬНЫЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВА

ЧТО ТАКОЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВА?

Согласно «Комиссии по равноправию трудоустройства» (ЕЕОС), сексуальные домогательства на месте работы или учебы включают в себя нежелательные сексуальные приставания, просьбы оказать сексуальные услуги и другие виды словесного и физического домогательства сексуального характера.

Некоторые виды сексуальных домогательств могут состоять в следующем:

- Напрямую или косвенно ставить сексуальные услуги условием трудоустройства или продвижения по службе.
- Физические акты сексуального насилия.
- Просьбы о поощрениях сексуального характера.
- Словесное домогательство сексуального характера, включая шутки, имеющие отношение к половому акту или сексуальной ориентации.
- Нежелательные прикосновения или физический контакт.
- Нежелательные сексуальные приставания.
- Обсуждение сексуальных взаимоотношений, историй или фантазий на рабочем месте или в других неуместных для этого местах.
- Ощущение давления, направленного на вступление в сексуальный контакт.
- Нежелательные фотографии, электронные послания или смс сексуального характера.



STAR 24-часовая горячая линия
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com

ЗАЯВЛЕНИЕ О СЕКСУАЛЬНОМ НАСИЛИИ



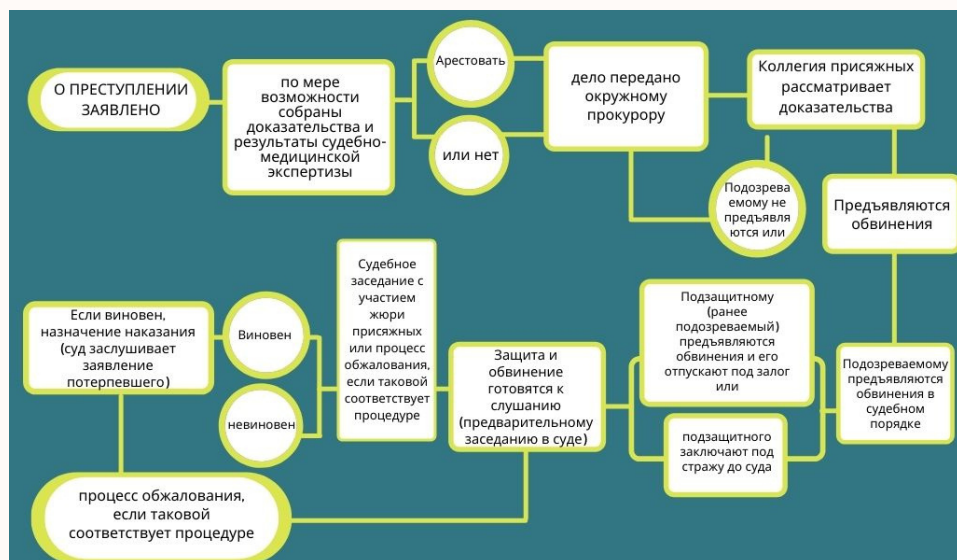
Представитель STAR может помочь Вам понять имеющиеся варианты действий и поддержит Ваше решение в течение всего процесса.

Какие у меня варианты?

- Заявить о случившемся в правоохранительные органы
- Получить медицинскую помощь SEGEND: b22c7e31-c241-4ed3-ae46-5e0d6222043f:74
- Позвонить в STAR для анонимной подачи заявления
- Поговорить только с представителем STAR
- Встретиться с консультантом или другим специалистом по психическому здоровью SEGEND: d56fa5cd-d844-49b7-859b-c4334de4a989:77
- Поделиться информацией с другим или членом семьи

**Варианты действий могут быть разными в зависимости от возраста жертвы и преступника, а также места происшествия. Подробную информацию можно получить, позвонив в Горячую линию STAR по тел. (907) 276-7273 или (800) 478-8999.*

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СХЕМА ПРОЦЕССА ЗАЯВЛЕНИЯ О ПРОИСШЕСТВИИ



ВМЕШАТЕЛЬСТВО СВИДЕТЕЛЯ



СВИДЕТЕЛЬ
это тот, кто видит
происходящее
(но не участвует в
нем).

Жестокость слишком
распространена.

Если мы хотим помешать насилию,
то необходим сдвиг общественно
сознания к:

- Непринятию насилия обществом
- Участию каждого человека в продвижении к безопасности наших сообществ

Обучение вмешательству
случайных свидетелей — это один
из способов изменения
социальных норм. Мы знаем, что

изменить нормы поведения
общества реально (по примеру
предотвращения курения,
достижимости соцсетей и т.д.)

Это переход от пассивной/
безучастной жизни в обществе к
активной/вовлеченной.



Случалось ли Вам видеть ситуацию,
которая заставила Вас подумать,
что Вы должны вступить, и... Вы
это сделали?

Случалось ли Вам видеть ситуацию,
которая заставила Вас подумать,
что Вы должны вступить, и... не
сделали этого?

Прямые действия:

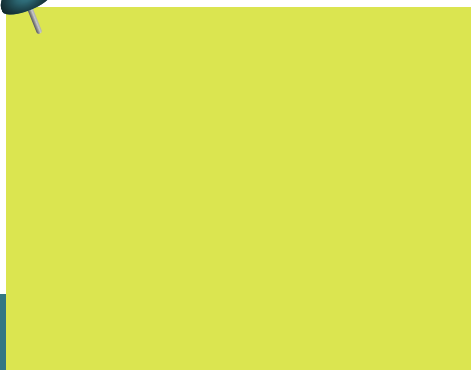
- Предпримите что-нибудь сами
- Попросите прекратить то, что они делают
- Узнайте, все ли в порядке с человеком, за которого Вы беспокоитесь

Отвлечение:

- Остановите действия косвенно методом разряжения обстановки или умирения домогательств на какое-то время
- Пролейте напиток
- Включите сигнализацию в авто
- Притворитесь, что знаете жертву домогательств
- Спросите, как куда-нибудь пройти
- Попросите зарядное устройство для телефона

Поручите вмешательство другому:

- Попросите кого-то другого о помощи
- Позвоните в 911 или службу безопасности
- Оставьте анонимную записку начальнику
- Попросите о помощи друзей жертвы
- Поговорите с тем, кому доверяете (старейшиной, духовным наставником, начальником и т.д.)



СИЛА И КОЛЕСО КОНТРОЛЯ

Схема «Сила и Контроль»* особенно полезна для понимания общих моделей насильственного и агрессивного поведения, позволяющее агрессору установить и сохранить доминирующий статус над своим партнером. Одно-или многократные инциденты насилия зачастую сопровождаются целым набором других видов угнетения. Их труднее выявить, однако они накрепко фиксируют механизмы запугивания и контроля в отношениях партнеров.



**Адаптировано из информации Национального центра
бытового и сексуального насилия*



STAR 24-часовая горячая линия
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОТЕРПЕВШИХ



ВЕРЬТЕ ИМ

Возможно они путаются в деталях происшедшего, но это не означает, что человек говорит неправду. Насилие и изнасилование-травмирующий опыт, поэтому информанты могут быть растеряны или непоследовательны.



СКАЖИТЕ: «ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА»

Никто не хочет и не заслуживает насилия. Независимо от поведения человека, изнасилование не может быть наказанием за него.



ВЫСЛУШАЙТЕ

Не давайте своим чувствам помешать Вам выслушать потерпевшего.



ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТВА ПОТЕРПЕВШЕГО

Потерпевшие реагируют на случившееся насилие по-разному, и любую реакцию нужно принимать за норму. Потерпевшим нужно услышать, что они не сошли с ума и не «съехали с катушек». Предложите им позвонить в STAR, чтобы поговорить со специалистом по антикризисному реагированию.



УВАЖАЙТЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ПОТЕРПЕВШЕГО

История сексуального насилия принадлежит потерпевшему и никому больше. Потерпевший может захотеть рассказать об этом кому-то еще, но Вы этого делать не должны. Единственными исключениями могут быть случаи, когда потерпевший является ребенком или недееспособным взрослым.



НЕ ВЫПЫТЫВАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ И НЕ ЗАДАВАЙТЕ ЛИЧНЫХ ВОПРОСОВ

Дайте человеку время и пространство для постепенного изложения информации. Уважайте границы и не принимайте на личный счет ситуацию, когда потерпевший замыкается и замолкает.



УВАЖАЙТЕ РЕШЕНИЯ ПОТЕРПЕВШЕГО

Пережить сексуальное насилие означает восстановить контроль над своим физическим и психическим благополучием. Принимая решения за них или ограничивая варианты их действий, Вы продолжите угнетение. Уважайте их выбор и обсудите альтернативные варианты действий, если их решения кажутся Вам нездоровыми.

ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ НА СЕКСУАЛЬНЫЕ ТРАВМЫ

- Длительная тревожность
- Сильные перепады настроения
- Чувство беспомощности
- Навязчивая тревожность
- Депрессия
- Ярость
- Нарушение сна
- Нарушение питания
- Отрицание
- Изоляция от общества
- Гипербдительность
- Нежелание выходить из дома
- Нарушения сексуальной жизни
- Нарушение внимания
- Ступор или оцепенение



Эти состояния могут быть нормальными; все в какой-то степени испытывают их. Если же они начнут влиять на ежедневную жизнь человека, STAR может предложить меры, способствующие процессу исцеления. Каждый реагирует на травмы и стресс по-своему. Восстановление не является линейным процессом. Некоторые дни будут лучше, другие хуже. Многие потерпевшие испытывают обостренные реакции в течение первых нескольких недель после происшествия.



STAR 24-часовая горячая линия
(907) 276-7273
(800) 478-8999

www.staralaska.com

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ



Забота о себе в буквальном смысле и есть познание того, как заботиться о своем благополучии. Это может стать самым важным способом исцеления для жертв сексуального насилия. Так как многие жертвы решают не заявлять и даже не рассказывать никому о случившемся, единственным источником поддержки для самих себя являются они сами. Вот некоторые начальные приемы:

НАЙДИТЕ СПОСОБ ТВОРЧЕСКОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ

Ведение дневника, стихосложение, сочинение песни, рисование картины, дизайн татуировки — найдите способ мирного выхода своим чувствам. Создавайте, а потом уничтожайте или сохраняйте свои произведения, чтобы в дальнейшем возвращаться к ним. Какой бы способ Вы ни выбрали, это поможет Вам выплеснуть свои чувства наружу.

ПЛАНИРУЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПРИЯТНОЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Пусть это будет что-то незначительное, как, например, крашение ногтей или просмотр смешного сайта. Планируйте эти занятия и совершайте их.

**Пишите о случившемся
Пойте об этом
Нарисуйте это
Изобразите свои чувства
в дизайне**



Предайте Ваши мысли и чувства бумаге

СМЕНИТЕ КАРТИНЫ

Стресс от восстановления своего здоровья, работы или просто жизни может вызвать возвращение картин происшествий в памяти. Ежедневно тратьте немного времени на замену этих картин другими, красивыми, вдохновляющими и успокаивающими сценами.

СОБЕРИТЕ КОРОБОЧКУ САМОПОМОЩИ

Найдите большую или небольшую коробку и заполните ее вещами, которые приносят Вам радость. Вещами, которые можно понюхать, пробовать на вкус и потрогать, рассматривать и слушать, и которые успокаивающе действуют на Вас.

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ

Для многих людей, испытавших сексуальное насилие, постоянным предметом тревоги может быть нынешняя и долгосрочная безопасность. Под планированием мер безопасности имеется в виду поиск путей защиты, которые помогут снизить вероятность вреда в будущем. Это может быть составление плана действий на случай будущей экстренной ситуации, рассмотрение различных вариантов действий и принятие решений о том, что делать дальше. Определение путей обеспечения своей безопасности может быть важным шагом к исцелению; эти планы и действия не должны навлечь за собой еще больший вред.



- Определите для себя места безопасности, куда можно уйти в экстренный момент.
- Сообщите людям, которым Вы доверяете, о своих опасениях по поводу безопасности.
- Составьте список людей, которым Вы можете позвонить, когда нужна будет помощь.
- Будьте готовы обратиться за помощью в любое время: имейте под рукой заряженный телефон и контакты экстренной помощи.
- Следите за своим профилем в сети Интернет и настройками конфиденциальности, которые помогут защитить Вас.
- Рассмотрите вариант подачи заявления на ограничительный или охранный судебный приказ.



**Если Вам
угрожает
опасность
сейчас,
ЗВОНИТЕ В
911**

ЕСЛИ ВЫ УХОДИТЕ ОТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПРИЧИНЯЕТ ВАМ ВРЕД

- Сложите важные юридические документы, а также паспорт, деньги, ключи, смену белья, медикаменты и кредитные карты, в сумку для побега.
- апланируйте место побега.
- Знайте маршрут.
- Держите людей Вашего круга поддержки в курсе событий.



STAR 24-часовая горячая линия
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com