



Tagalog

Pag-iwas at Pagtugon sa Sekswal na Troma

KAPAG INABOT MO ANG ISANG BITUIN

Kaligtasan, mga Serbisyo & Suporta



1057 W. Fireweed Lane
Suite 230
Anchorage, AK 99503

www.staralaska.com

Linya ng Gawain
(907) 276-7279

Linya ng Krisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999

@staralaska



MAGAGAMIT ANG MGA SERBISYONG SUPORTA

Nakatuon ang STAR sa edukasyon at pagtugon sa krisis sa komunidad ng Anchorage gayundin sa buong estado. Ang impormasyon tungkol sa STAR ay maaaring makuha 24 oras sa isang araw.

Kung ikaw o isang taong kilala mo ay nasaktan kamakailan o kung ang pagsalakay ay naganap ilang taon na ang nakalipas, makakatulong ang mga Tagapagtaguyod ng STAR sa pamamagitan ng pagbibigay ng impormasyon at suporta sa telepono o nang personal.

Mangyaring tumawag sa (907) 276-7279 para sa karagdagang impormasyon o para sa pakikipagtipan.

MGA SERBISYONG SUPORTA

- 24 na oras na linya ng krisis na nagbibigay ng agarang interbensyon sa krisis at mga pagpipilian para sa pag-uulat
- Pagtataguyod sa pamamagitan ng proseso ng pag-uulat
- Legal na pagtataguyod
- Mga sesyon ng indibidwal na suporta
- Pagpaplanong pangkaligtasan
- Emerhensiya na tulong
- Mga grupo ng suporta
- Pagpapayo sa troma

ANG PILOSOPIYA NG MGA SERBISYO NG STAR

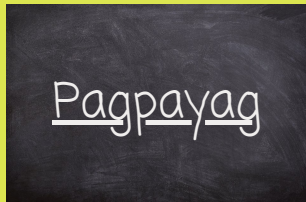
- Ang sekswal na pagsalakay ay krimen ng kapangyarihan at kontrol. Hindi ito tungkol sa pakikipagtalik.
- Ang sekswal na pagsalakay ay isang hindi ginustong pakikipagtalik.
- Walang diskriminasyon ang sekswal na pagsalakay; tinatawid nito ang lahat ng kasarian, lahi, edad, at mga hadlang sa lipunan-ekonomiko.
- Ang sekswal na pagsalakay ay hindi “sanhi ng” o “dinala ng” biktima; ito ay ang tanging pananagutan ng may kagagawan.



Libre ang mga
serbisyo ng
pagtataguyod ng
STAR,
Kumpidensyal at
may pagpipilian.

ANO ANG SEKSWAL NA KARAHASAN?

UNA, PAG-USAPAN NATIN ANG TUNGKOL SA PAHINTULOT.



Ang pahintulot ay isang kasunduan sa pagitan ng mga kalahok na makisali sa sekswal na aktibidad. Ang pahintulot ay dapat na malinaw at malayang ipaalam. Ang isang pandiwa at nagpapatunay na pagpapahayag ng pahintulot ay maaaring makatulong sa iyo at sa iyong kapareha na maunawaan at igalang ang mga hangganan ng isa't isa.

Ang pahintulot ay hindi maaaring ibigay ng mga indibidwal na menor de edad, lasing o pagkawalang-kaya dala ng droga o alkohol, o natutulog o walang malay. Kung ang isang tao ay sumang-ayon sa isang aktibidad sa ilalim ng presyon ng pananakot o pagbabanta, hindi iyon itinuturing na pahintulot dahil hindi ito ibinigay nang malaya. Ang hindi pantay na mga dinamiko ng kapangyarihan, tulad ng pakikipagtalik sa isang empleyado o mag-aaral, ay nangangahulugan din na ang pahintulot ay hindi maaaring malayang ibigay.

ANO ANG SEKSWAL NA PAGSALAKAY?

Ayon sa Sentro ng Dulugan ng Pambansang Seksual na Karahasan [National Sexual Violence Resource Center (NSVRC), ang mga anyo ng sekswal na karahasan ay kinabibilangan ng:

- Panggagahasa o sekswal na pagsalakay
- Sekswal na pagsalakay sa bata at pagtatalik sa kadugo [incest]
- Sekswal na pagsalakay ng asawa o kapareha ng isang tao
- Hindi ginustong pakikipagtalik/paghipo
- Sekswal na panliligalig
- Sekswal na pagsasamantala at pangangalakal ng tao
- Paglalantad ng ari o hubad na katawan sa iba nang walang pahintulot
- Pagsasalsal sa publiko
- Pagmamasid sa isang tao na nagsasagawa ng mga pribadong gawain nang hindi nila alam o pahintulot
- Walang pahintulot na pagbabahagi ng larawan

SEKSWAL NA PANLILIGALIG

ANO ANG SEKSWAL NA PANLILIGALIG?

Kasama sa sekswal na panliligalig ang hindi kanais-nais na mga sekswal na pagsulong, mga kahilingan para sa mga sekswal na pabor, at iba pang pandiwang o pisikal na panliligalig na sekswal na kalikasan sa lugar ng trabaho o kapaligiran sa pag-aaral, ayon sa Komisyon ng Pantay na Pagkakataon sa Trabaho [Equal Employment Opportunity Commission] (EEOC)

Ang ilang mga anyo ng sekswal na panliligalig ay maaaring kabilang ang:

- Ang paggawa ng mga kondisyon ng trabaho o pag-unlad ay nakadepende sa mga sekswal na pabor, tahasan man o hindi.
- Mga pisikal na gawain ng sekswal na pagsalakay.
- Mga kahilingan para sa mga sekswal na pabor.
- Pandiwang panliligalig na may likas na sekswal, kabilang ang mga biro na tumutukoy sa mga sekswal na gawain o oryentasyong sekswal.
- Hindi ginustong paghawak o pisikal na pakikipag-ugnayan.
- Mga hindi kanais-nais na sekswal na pagsulong.
- Pagtalakay ng mga sekswal na relasyon/kwento/pantasya sa trabaho, paaralan, o sa iba pang hindi naaangkop na lugar.
- Pakiramdam na pinipilit na makipagtalik sa isang tao.
- Mga hindi ginustong tahasang sekswal na mga larawan, sulatroniko, o mga mensahe ng teksto.



Linya ng Krisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com

PAG-UULAT NG ISANG SEKSWAL NA PAGSALAKAY



Matutulungan ka ng isang STAR na Tagapagtaguyod na maunawaan ang iyong mga pagpipilian habang magkasama at suportahan ang iyong mga desisyon.

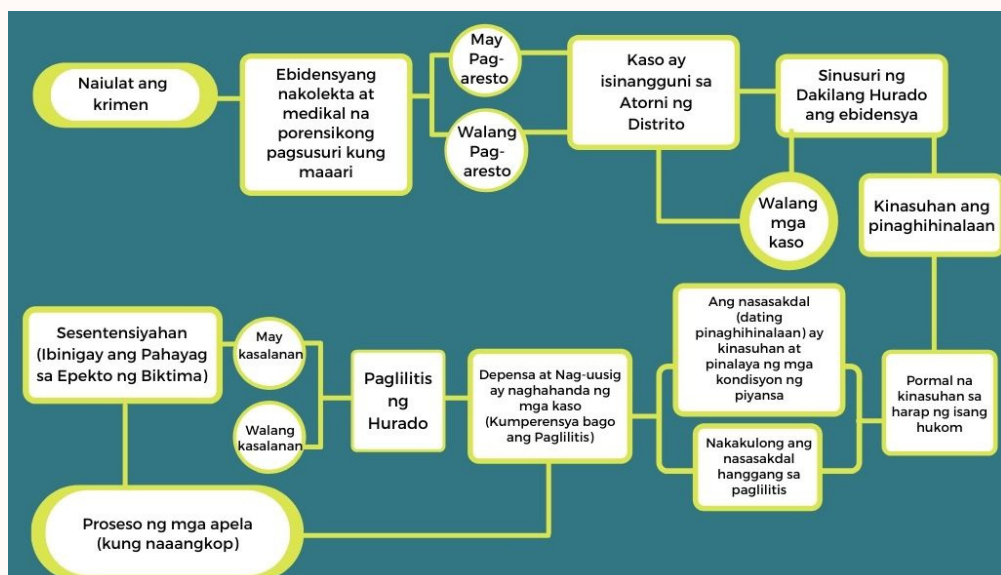
Ano ang maaaring ilan sa aking mga pagpipilian?*

- Mag-ulat sa tagapagpatupad ng batas
- Pagkakaroon ng daan sa pangangalagang medikal
- Tawagan ang STAR para sa hindi kilalang pagiging karapat-dapat sa pag-uulat
- Makipag-usap lamang sa STAR
- Makipagkita sa isang tagapayo o iba pang propesyonal sa kalusugan ng pangkaisipan
- Ibahagi sa isang kaibigan o myembro ng pamilya

**Maaaring mag-iba ang mga pagpipilian depende sa edad ng biktima at salarin at kung saan nangyari ang krimen. Para sa detalyadong impormasyon, tumawag sa Linya ng Krisis ng STAR sa (907) 276-7273 o (800) 478-8999.*



ANG TSART NG DALOY NG PROSESO NG PAG-UULAT



INTERBENSYON NG TAGAMASID



ISANG TAGAMASID
ay isang taong nakasaksi ng isang pangyayari (ngunit hindi bahagi nito).

Masyadong karaniwan ang karahasan.

Kung gusto nating pigilan ang karahasan, kailangan natin ng pagbabago sa lipunan tungo sa:

- Ang karahasan ay hindi kinukunsinti
- Inaasahan ang lahat na gawin ang kanilang bahagi upang gawing mas ligtas ang ating mga komunidad

Ang pagsasanay sa interbensyon ng tagamasid ay isang paraan upang baguhin ang mga pamantayan sa lipunan.

Alam natin na ang mga pamantayan sa lipunan/komunidad ay posibleng mabago (hal., pag-iwas sa tabako, pag-abot ng sosyal medya, atbp.)

Ito ay isang pagbabago mula sa pamumuhay sa isang komunidad na walang kibo/hindi nakatuon sa isang aktibo/nakatuon na pamayanan.



Nakakita ka na ba ng isang sitwasyon kung saan naisip mong dapat kang nakisali...at ginawa?

Nakakita ka na ba ng sitwasyon kung saan naisip mo na dapat kang nakisali...pero hindi ginawa?

Direkta:

- Gumawa ng isang bagay sa iyong sarili
- Hilingin sa isang tao na ihinto ang kanilang ginagawa
- Tingnan ang isang tao na maaaring ikaw ay nag-aalala

Makagambala:

- Itigil ito nang di-tuwiran sa pamamagitan ng pagsasabog ng sitwasyon o pagpapatahimik ng mga bagay saglit
- Ibuhos ang inumin
- Paingayin ang alarma ng kotse
- Magkunwaring kilala mo ang tao
- Magtanong ng mga direksyon
- Humiling na manghiram ng kargahan ng kuryente ng telepono

Ipakatawan:

- Humingi ng tulong sa ibang tao
- Tumawag sa 911 o seguridad
- Mag-iwan ng walang pangalan na tala para sa tagapamahala
- Humingi ng tulong sa kanilang mga kaibigan
- Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang tao (nakatatanda, espiritwal na pinuno, tagapamahala, atbp.)



Para sa karagdagang impormasyon at/o para mag-iskedyul ng presentasyon para sa iyong paaralan o lugar ng trabaho, makipag-ugnayan sa aming Prevention & Education Team sa educator@staralaska.org

ANG KAPANGYARIHAN AT KONTROL NG GULONG

Ang Kapangyarihan & banghay* ng Kontrol ay isang partikular na kapaki-pakinabang na kasangkapan sa pag-unawa sa pangkalahatang dibuho ng mapang-abuso at marahas na pag-uugali, na ginagamit ng isang nambubugbog upang maitaguyod at mapanatili ang kontrol sa kanyang kapareha. Kadalasan, ang isa o higit pang mga marahas na pangyayari ay sinamahan ng isang hanay ng iba pang mga uri ng pang-aabuso. Hindi gaanong madaling matukoy ang mga ito, ngunit matatag na nagtatag ng dibuho ng pananakot at kontrol sa relasyon.



**Hango mula sa Pambansang Sentro sa Pantahanan at Sekswal na Karahasan*



STAR 24/7 Linya ng Krisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com

PAANO SUPORTAHAN ANG MGA NAKALIGTAS

Maaaring may ilang pagkalito tungkol sa mga detalye, ngunit hindi iyon nangangahulugan na ang tao ay hindi nagsasabi ng totoo. Ang pang-aabuso at pagsalakay ay mga tromatikong karanasan at normal na ang impormasyon ay wala sa ayos o hindi malinaw.



SABIHIN, "HINDI MO KASALANAN"

Walang humihingi o karapat-dapat na saktan. Anuman ang pag-uugali ng isang tao, ang panggagahasa ay hindi kailanman isang parusa.



MAKINIG

Huwag hayaan ang iyong mga damdamin na maging hadlang sa pakikinig sa mga damdamin ng nakaligtas.



PAGTIBAYIN ANG MGA DAMDAMIN

Ang mga nakaligtas ay tumutugon sa maraming iba't ibang paraan pagkatapos masalakay at lahat ng mga tugon na ito ay dapat tanggapin bilang normal. Kailangang marinig ng mga nakaligtas na hindi sila baliw o "nawawala ito." Hikayatin silang tawagan ang STAR para makipag-usap sa mga taong sinanay sa pagtugon sa krisis.



IGALANG ANG KUMPIDENSYALIDAD NG NAKALIGTAS

Ang kuwento ng sekswal na pagsalakay ay pag-aari ng nakaligtas at wala nang iba. Maaaring piliin ng nakaligtas na sabihin sa iba, ngunit hindi mo dapat sabihin. Ang tanging kataliwasan ay kung ang nakaligtas ay isang bata o mahinang nasa hustong gulang.



HUWAG MANG-USISA O MAGTANONG NG MGA MAPANGHIMASOK NA TANONG

Magbigay ng oras at espasyo para sa nakaligtas na magbahagi ng impormasyon sa iyo. Igalang ang hangganang ito at huwag personal na isipin kung hihinto sila sa pagsasalita.



IGALANG ANG MGA DESISYON NG NAKALIGTAS

Ang pagligtas sa sekswal na troma ay nangangahulugan ng pagbawi ng kapangyarihan sa kanilang pisikal at pangkaisipan na kagalingan. Sa pamamagitan ng paggawa ng mga pagpipilian para sa kanila o pag-alis ng mga pagpipilian mula sa isang nakaligtas, ipinagpapatuloy mo ang pang-aabuso. Igalang ang kanilang mga pagpipilian at talakayin ang mga alternatibong pagpipilian kung ang mga desisyon ay tila hindi malusog.

Okay lang na hindi alam ang sasabihin.

**Ang iyong presensya at pagpayag
na tumulong ang siyang mag-uusap.**

KARANIWANG REAKSYON SA SEKSUAL NA TROMA

- Patuloy na pagkabalisa
- Matinding mga indayog ng kalooban
- Ang pakiramdam ng kawalan ng kakayahan
- Patuloy na takot
- Depresyon
- Galit
- Mga kahirapan sa pagtulog
- Hirap sa pagkain
- Pagtangga
- Panlipunang paghihiwalay
- Sobrang pagbabantay
- Pag-aatubili na umalis ng bahay
- Mga problemang seksual
- Nahihirapang magbuhos ng buong pag-iisip
- Mga pag-uugaling namamanhid



Ang mga reaksiyong ito ay maaaring maging normal at lahat ay nakakaranas ng mga ito sa ilang lawak. Kung magsisimula silang makagambala sa pang-araw-araw na buhay, maaaring mag-alok ang STAR ng mga mahusay na paraan upang hikayatin ang proseso ng pagpapagaling. Iba-iba ang pagtugon ng bawat isa sa kapaguran at troma. Ang pagbawi ay hindi isang pahaba na proseso. Ang ilang mga araw ay magiging mas mahusay kaysa sa iba. Maraming nakaligtas ang nakakaranas ng mas mataas na reaksiyon ilang linggo pagkatapos mangyari ang pagsalakay.



STAR 24/7 Linya ng Krisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com

MAGHANAP NG MALIKHANG PALABASAN



Ang pag-aalaga sa sarili ay ganoon lang- pag-aaral kung paano pangalagaan ang iyong sarili. Para sa mga biktima ng sekswal na pagsalakay, maaaring ito ang pinakamahalagang paraan ng pagpapagaling. Dahil pinipili ng napakaraming biktima na huwag mag-ulat o sabihin kahit kanino, ang tanging pinagmumulan ng suporta ay dapat na mula sa kanilang sarili. Narito ang ilang kuru-kuro para makapagsimula:

MAGHANAP NG MALIKHANG PALABASAN

Talaarawan, magsulat ng tula, gumawa ng kanta, magpinta ng larawan, magdisenyo ng tatu, humanap ng paraan para maipahayag ang iyong mga damdamin sa paraang hindi marahas. Likhain ito, sirain ito, panatilihin itong babalikan sa ibang pagkakataon. Anuman ang pagpapasya mong gawin ay makakatulong kung mailalabas mo ang mga damdaming iyon.

MAGPLANO NG ISANG MASAYA ARAW-ARAW

Kahit na ito ay isang bagay na maliit, tulad ng pagpipinta ng iyong mga kuko sa paa o pagtingin sa isang nakakatawang pook-sapot. Planuhin ito at gawin ito.

PALITAN ANG MGA LARAWAN

Ang pagkapagod mula sa pagpapagaling, pagtatrabaho, o buhay sa pangkalahatan ay maaaring maging sanhi ng paulit-ulit na mga larawan na patuloy na lumalabas sa ating isipan. Maglaan ng ilang sandali araw-araw upang palitan ang mga larawang iyon ng isang bagay na maganda, nagbibigay-inspirasyon, o nagpapahingalay.

GUMAWA NG ISANG KAHON NG PAG-AALAGA SA SARILI

Maghanap ng isang kahon, malaki o maliit, at punan ito ng mga bagay na nagbibigay sa iyo ng kagalakan. Mga bagay na matitikman, maaamoy, mahahawakan, makikita at maririnig na nakakapagpakalma ng iyong mga pandama.

**Isulat Ito
Kantahin Ito
Iguhit Ito
Idisenyo Ito**



**Ilabas ang iyong mga iniisip at
nararamdaman sa papel**

PAGPAPLANONG KALIGTASAN

Para sa maraming tao na naapektuhan ng sekswal na pagsalakay, ang kasalukuyan at pangmatagalang kaligtasan ay maaaring maging isang patuloy na alalahanin. Ang pagpapalano sa kaligtasan ay tungkol sa biglaang ideya [brainstorming] ng mga paraan upang manatiling ligtas na maaari ring makatulong na mabawasan ang panganib ng pinsala sa hinaharap. Maaaring kabilang dito ang pagpapalano para sa hinaharap na krisis, pagsasaalang-alang sa iyong mga pagpipilian, at paggawa ng mga desisyon tungkol sa iyong mga susunod na hakbang. Ang paghahanap ng mga paraan upang manatili at pakiramdam na mas ligtas ay maaaring maging isang mahalagang hakbang tungo sa pagpapagaling, at ang mga plano at pagkilos na ito ay hindi dapat magpapataas ng panganib na masaktan.



- Tukuyin ang mga ligtas na lugar kung saan maaari kang pumunta sa mga sandali ng krisis
- Alertuhin ang mga taong pinagkakatiwalaan mo tungkol sa iyong mga alalahanin sa kaligtasan.
- Gumawa ng listahan ng mga taong matatawagan mo kapag kailangan mo ng tulong.
- Maging handa na makipag-ugnayan sa pamamagitan ng pagpapanatiling nakakarga ang kuryente ng iyong telepono at ihanda ang impo ng emerhensyang pakikipag-ugnayan.
- I-odit ang iyong presensya sa online at iwasto ang iyong mga paligid ng sarilinan upang maprotektahan ang iyong kaligtasan.
- Isaalang-alang ang paghahain ng kautusang pagpipigil o pamproteksyon.



**Kung ikaw
ay nasa
agarang
pisikal na
panganib,
TUMAWAG
SA 911**

KUNG IIWAN MO ANG TAONG NANAKIT SA IYO

- Mag-empake ng pantakas na maleta kasama ang lahat ng iyong mahahalagang legal na dokumento, ID, pera, mga susi, pagpapalit ng damit, gamot at mga kredit kard.
- Magplano ng destinasyon.
- Magplano ng ruta.
- Ihanda ang iyong magka-akibat na suporta sa pamamagitan ng pagpapanatiling may alam.



STAR 24/7 Linya ng Krisis
(907) 276-7273
(800) 478-8999
www.staralaska.com