

Atbalsta meklēšana pēc seksuālās vardarbības ir būtiska jūsu emocionālajai labsajūtai

Stīgamot ir atbalsta centrs, kas sniedz pilnīgi **konfidenciālas un bezmaksas** konsultācijas cilvēkiem, kas ir piedzīvojuši seksuālu vardarbību.

Atbalsta centra durvis ir atvērtas ikvienam. Šeit jūs sastapsiet profesionāļus, kā arī pieejamu un mājīgu gaisotni.

Kas ir seksuālā vardarbība?

Seksuālā vardarbība ietver jebkādas seksuālas darbības, kas veiktas bez jūsu piekrišanas vai pret jūsu gribu. Tas var ietvert arī maldināšanu un piespiešanu seksuālajām aktivitātēm.

Dažādi seksuālās vardarbības veidi sevī ietver:

Incestu un seksuālu vardarbību pret bērniem

Izvarošanu

Vajāšanu

Seksuālu vardarbību tiešsaistē

Vardarbību esot tuvās attiecībās

Seksuālu uzņēmēšanos

Prostitūciju

Cilvēku tirdzniecību

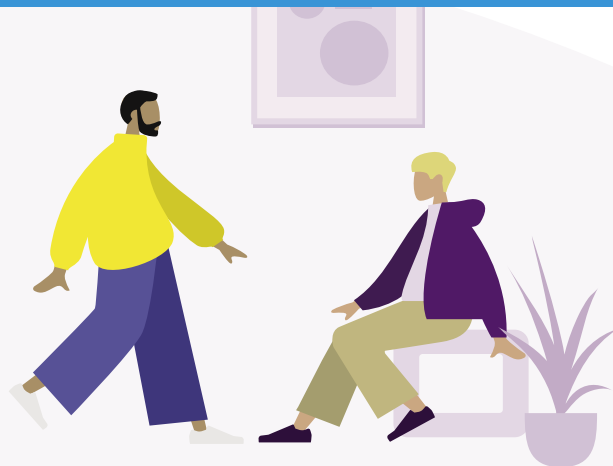
Pornogrāfiju

Mēs jūs aicinam vērsties pēc palīdzības arī tad, ja pagātnes pieredze joprojām iespaido jūsu ikdienu.

Vairumā gadījumu seksuālās vardarbības veicējs ir kāds, kuru jūs pazīstat: Draugs, partneris, ģimenes loceklis vai darba biedrs.

Ikviens var kļūt par seksuālās vardarbības upuri.

Seksuālā vardarbībā ir vainojams tas, kas veic prettiesiskas darbības pret otru personu.



LV

Piedzīvotās seksuālās vardarbības rezultātā var rasties dažādas reakcijas un sekas – katram cilvēkam tās var izpausties dažādi. Visas izjūtas ir absolūti normālas sākot ar zemu pašvērtējumu, depresiju, trauksmi, kauna un vainas apziņu, līdz pat seksuālu grūtību izjūtai, dažādiem fiziskiem simptomiem, attiecību un komunikācijas problēmām, iesaistīšanos vielu lietošanā.

Terapijas sesiju apmeklēšana var palīdzēt celt pašvērtējumu, mazināt depresijas, trauksmes un stresa izjūtas, kas ir saistītas ar radīto traumu.

Terapijas sesijas ir pieejamas islandiešu, angļu un skandināvu valodās. **Vajadzības gadījumā tulkojums tiek nodrošināts bez maksas.**

Nekad nav par vēlu meklēt palīdzību.

Jūs varat piezvanīt mums jau tagad.