

Обращение за помощью после пережитого сексуального насилия жизненно важно для вашего психофизического состояния

Stígamót - это центр поддержки для людей переживших сексуальное насилие, предоставляющий **бесплатные и конфиденциальные** консультации.

Здесь Вы можете получить консультацию квалифицированных специалистов в располагающей и уютной обстановке. Двери центра открыты для всех.

Что такое сексуальное насилие?

Сексуальным насилием являются любые действия сексуального характера, совершенные без вашего согласия или против вашей воли. Сексуальное насилие может также скрываться за принуждением к сексуальной активности обманным путем.

К различным формам сексуального насилия относятся:

Инцист и сексуальное насилие над детьми

Изнасилование

Сексуальное домогательство

Насилие в близких отношениях

Преследование

Сексуальное насилие в интернете

Проституция

Торговля людьми

Порнография

Если Вас все еще преследует пережитый опыт, то мы советуем Вам обратиться за помощью.

В большинстве случаев виновником сексуального насилия является кто-то, кого Вы знаете: друг, партнер, член семьи или коллеги.

Сексуальному насилию может подвергнуться каждый из нас. Единственный, кто несет ответственность за сексуальное насилие – это сам преступник.



Сексуальное насилие может привести к всевозможным реакциям и последствиям, для каждого - разным. Это нормально испытывать все от низкой самооценки, депрессии, беспокойства, стыда и вины, до трудностей в сексуальной сфере, появлении физических симптомов, проблемах в отношениях и общении, а также злоупотреблении наркотиками и медикаментами.

Посещение консультаций может повысить самооценку и уменьшить чувство подавленности, беспокойства и снизить уровень стресса, связанного с травмой.

Консультации проходят на исландском, английском и скандинавских языках. **При необходимости предоставляется бесплатная помощь переводчика.**

Обратиться за помощью никогда не поздно!

Вы можете позвонить прямо сейчас.

