

## สวัสดิการของคุณเป็นหน่วยงานสำคัญที่จะเข้าไปช่วยเหลือ หลังจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

Stigamót (สติกาโมท) เป็นศูนย์สำหรับช่วยเหลือผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งคุณสามารถขอคำปรึกษาได้ฟรีและเรื่องของคุณจะเก็บไว้เป็น **ความลับ**

ที่นี่จะมีบุคลากรที่เป็นมืออาชีพ สาขาความรุนแรงทางเพศ พร้อมให้คำแนะนำ และคอยต้อนรับคุณด้วยสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น และพร้อมให้การบริการที่หลากหลาย

### ความรุนแรงทางเพศคืออะไร

ความรุนแรงทางเพศหมายถึงกิจกรรมทางเพศที่ไม่ได้รับความยินยอมหรือขัดต่อความประสงค์ของอีกฝ่าย อีกทั้งการบังคับ ข่มขู่ หลอกลวง หรือบังคับให้คุณมีเพศสัมพันธ์

นอกเหนือจากนี้แล้วยังมีความรุนแรงทางเพศในรูปแบบต่างๆได้แก่..

- การล่วงละเมิดทางเพศ
- ข่มขืนกระทำชำเรา
- สื่อลามกอนาจาร
- กระทำอนาจารและล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก
- การค้าประเวณี
- การค้ำมนุษย์
- ความรุนแรงทางเพศในความสัมพันธ์กับผู้ใกล้ชิด
- การคุกคามและข่มเหง
- การทำอนาจารผ่านสื่อออนไลน์

ถ้าคุณรู้สึกทุกข์ใจจากประสบการณ์ดังกล่าว  
ทางเรายินดีให้ความช่วยเหลือ

ในกรณีส่วนใหญ่ผู้กระทำคือบุคคลที่คุณอาจรู้จักเช่น เพื่อน คู่ชีวิต สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน

ทุกคนล้วนมีโอกาสเสี่ยงที่จะตกเป็นเหยื่อของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้ที่กระทำคนเดียวเท่านั้น ต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการล่วงละเมิดทางเพศ



TH

การตกอยู่ภายใต้การถูกล่วงละเมิดทางเพศนั้น มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจและหลายอย่างซึ่งมันแตกต่างกันไปแล้วแต่ตัวบุคคล มันเป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกได้ถึง การขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง รู้สึกเครียด วิตกกังวล อับอายและรู้สึกผิด ยกที่จะมีเพศสัมพันธ์ มีอาการผิดปกติทางร่างกาย ยกต่อการที่จะสร้างความสัมพันธ์ และสื่อสารกับคนอื่น ๆ มีการเสพยาเสพติดและยาเสพติดด้วย

การเข้ารับคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษา จะช่วยสร้างภาพลักษณ์และความเชื่อมั่นในตนเองให้ดีขึ้น และช่วยลดภาวะซึมเศร้า อาการวิตกกังวล และอาการเครียดจากเหตุความรุนแรงที่เกิดขึ้นได้

การให้คำแนะนำมีให้บริการเป็นภาษาไอซ์แลนด์ ภาษาอังกฤษ และภาษาฮังการี ถ้าจำเป็นต้องใช้ล่าม มีบริการให้โดยไม่คิดค่าบริการใด ๆ

ไม่สายเกินไปสำหรับการขอความช่วยเหลือ

คุณสามารถติดต่อเราได้ทันที

