

# Co mogę zrobić, jeśli czuję się przez kogoś molestowany/molestowana seksualnie lub krzywdzony/krzywdzona?

SŁOWA KLUCZOWE 

nękanie | krzywda | wsparcie | zgłoszenie 



Jeśli czujesz się molestowany/molestowana seksualnie lub skrzywdzony/skrzywdzona przez kogoś, wiedz, że nie jesteś sam/sama i możesz podjąć pewne działania, aby się chronić. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób możesz nadać priorytet swojemu dobremu samopoczuciu i podjąć kroki w celu rozwiązania tej sytuacji. Niektóre sugestie zostały omówione w tekście „Jak rozpoznać molestowanie seksualne?”, ale poniżej znajdziesz bardziej obszerny przewodnik, który pomoże Ci dokonać najlepszego dla siebie wyboru.

Oto działania, które mogą pomóc w większości sytuacji:

### Zaufaj swoim uczuciom

Jeśli coś jest nie tak lub sprawia, że czujesz się niekomfortowo, zaufaj swojemu instynktowi. Bez względu na to, jaka jest sytuacja, nie jest to Twoja wina, nawet jeśli napastnik może Ci powiedzieć, że jest inaczej lub że sam/sama się o to prosiłeś/prosiłaś/prosiłoś.

## Sięgnij po wsparcie

Porozmawiaj z kimś zaufanym, takim jak rodzic, przyjaciel, członek rodziny, rodzic przyjaciela, trener, nauczyciel, doradca szkolny lub lekarz. Ważne jest, aby podzielić się swoimi uczuciami i doświadczeniami z kimś, kto może zaoferować wsparcie i wskazówki.

## Ustal swoje granice

Jeśli podejrzewasz, że ktoś ma wobec Ciebie złe zamiary, poinformuj go, że jego zachowanie jest niepożądane i chcesz, aby przestał. Mów krótko, wyraźnie i spokojnie. Następnie odejdź, co w niektórych przypadkach może być wystarczające, aby osoba ta przestała Cię nagabywać.

## Prowadź rejestr podejrzanych zachowań

Jeśli czujesz się komfortowo, dokumentuj incydenty nękania. Możesz to zrobić, zapisując wszelkie wiadomości, zdjęcia, daty i godziny niektórych incydentów, a także notując wszystkich świadków, którzy byli w pobliżu. Informacje te mogą być pomocne, jeśli zdecydujesz się zgłosić nękanie na policję.

## Zaangażowanie policji

Jeśli czujesz się komfortowo lub masz wystarczające dowody, zgłoś nękanie władzom szkoły lub organom ścigania, takim jak policja. Mogą oni poinstruować Cię, jakie kroki należy podjąć i udzielić Ci pomocy.



## Poszukaj profesjonalnej pomocy

Jeśli molestowanie, którego doświadczyłeś/doświadczyłaś/doświadczyłoś stresuje Cię, sprawia, że czujesz się przygnębiony/przygnębiona, niespokojny/niespokojna, pozbawiony/pozbawiona snu, rozmowa z dobrym terapeutą lub psychologiem może pomóc. Nie wstydź się również skontaktować z organizacjami, które specjalizują się we wspieraniu osób, które doświadczyły molestowania seksualnego lub napaści. Mogą one zapewnić doradztwo, zasoby i pomoc dostosowaną do Twojej sytuacji.

## Poznaj swoje prawa

Zapoznaj się ze swoimi prawami do godnego i bezpiecznego życia w swojej społeczności i doinformuj się o istniejących już zasadach przeciwdziałania molestowaniu seksualnemu.

## Zadbaj o siebie

Powrót do zdrowia po molestowaniu seksualnym wymaga zadbania o siebie pod względem emocjonalnym i fizycznym. Szukaj zajęć, które przyniosą Ci komfort i otaczaj się pozytywnymi ludźmi.

---

Wiele osób przeszło i nadal przechodzi przez to, czego Ty możesz doświadczać. Nie uciszaj swojego głosu, ale pozwól mu przeprowadzić Cię przez ten problem. Istnieje wiele zasobów i zaufanych osób gotowych pomóc Ci przejść przez ten trudny czas.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się zgłosić incydent, poszukać porady, czy podjąć kroki prawne, **szukanie wsparcia nie jest oznaką słabości, ale siły**. Dasz radę!

**INKLUZYWNOŚĆ I  
BEZPIECZEŃSTWO**

