

เพราะเหตุใดฉันจึงควรใช้บริการนี้

- การล่วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องที่น่าสับสนเป็นอย่างมากสำหรับเด็ก การได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือมีประโยชน์ในการทำความเข้าใจกับการล่วงละเมิดและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น
- เป็นเรื่องที่มีประโยชน์สำหรับเด็กและผู้ปกครองในการนั่งลงพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อให้แน่ใจว่าเด็กมีความเข้าใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของเขา



- เด็กๆ อาจโทษตัวเองหรือมีความคิดหรือความเชื่อที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับการล่วงละเมิดซึ่งต้องการการแก้ไข
- ผู้ปกครองยังสามารถได้ประโยชน์จากการพูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาสามารถเอาชนะความตึงเครียดที่มักจะมาจากการพบว่าลูกของตนถูกล่วงละเมิดทางเพศ

กิตติกรรมประกาศ: โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนโดยสำนักงานเพื่อการช่วยเหลือผู้ประสบภัยแห่ง Massachusetts ผ่านทาง Victims of Crime Act ปี 1984 (VOCA) ที่ได้รับอนุญาตจากสำนักงานเพื่อผู้ประสบภัย สำนักงานโครงการยุติธรรม กระทรวงยุติธรรมแห่งสหรัฐอเมริกา

Norfolk Advocates for Children คือโครงการของสำนักงานของอัยการเขต Norfolk ด้วยความร่วมมือของ NAC, a 501(c) (3)

บริการที่มอบให้จาก Norfolk Advocates for Children ไม่มีค่าใช้จ่าย

แหล่งอ้างอิง

โปรดตรวจสอบรายการแหล่งอ้างอิงจากผู้ประสานงานสุขภาพจิตสำหรับทั้งคุณและครอบครัวของคุณ โปรดติดต่อผู้ให้บริการเหล่านี้โดยตรงเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับข้อมูลเฉพาะในด้านการประกันและเวลานัดหมาย รายชื่อรอเข้าพบอาจยาวมาก และอาจช่วยได้บ้างหากคุณอ้างอิงว่าได้รับการแนะนำมาจาก Norfolk Advocates for Children

หากคุณกังวลว่าลูกและครอบครัวของคุณกำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤติ คุณสามารถติดต่อทีมภาวะวิกฤติฉุกเฉินในพื้นที่ของคุณ:

Boston Emergency Services Team (B.E.S.T.)

800-981-4357 (เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง) | Boston, Brookline

Riverside Community Care | 800-529-5077

(เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง) | Canton, Dedham, Dover, Foxboro, Medfield, Millis, Needham, Norfolk, Norwood, Plainville, Sharon, Walpole Wellesley, Westwood, Wrentham

Aspire Health Alliance | 800-528-4890

(เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง) | Braintree, Cohasset, Milton, Quincy, Randolph, Weymouth

CCBC Behavioral Healthcare Solutions | 508-580-0801

(เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง) | Avon, Holbrook, Stoughton

Riverside Community Care | 800-294-4665

(เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง) | Bellingham, Franklin, Medway

Norton Emergency Services Team | 508-285-9400

(เข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง) | Attleboro, Taunton

หากคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อผู้ประสานงานสุขภาพจิตของ Norfolk Advocates for Children: 508-543-0500

www.norfolkadvocatesforchildren.com

ดูแลลูกของคุณและตัวคุณเอง



Norfolk Advocates for Children



508.543.0500

12 Payson Road | Foxborough, MA 02035

www.norfolkadvocatesforchildren.com

โบรชัวร์นี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ข้อมูลแก่คุณเกี่ยวกับวิธีการดูแลลูกของคุณและตัวคุณเองอย่างดีที่สุด หลังจากการล่วงละเมิดทางเพศของลูกของคุณถูกเปิดเผย

สิ่งบ่งชี้ที่แสดงถึงเด็กที่ถูกล่วงละเมิดจะได้รับอิทธิพลจากพัฒนาการในการเติบโตและช่วงอายุ แต่ยังคงรวมถึงสิ่งต่อไปนี้:

- พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน (ราคาญาติหรือโกรธง่าย)
- นอนหลับยากและ/หรือฝันร้าย
- มีความวิตกกังวลจากการถูกแยกออกจากกลุ่มเพิ่มขึ้น
- ขาดการควบคุมตัวเอง
- ถดถอยกลับไปสู่ระดับพัฒนาการก่อนหน้า
- พฤติกรรมทางเพศมีปัญหา
- ไม่มีสมาธิ
- มีอาการทางกายภาพต่อเนื่อง เช่น ปวดหัวหรือปวดท้อง
- มีความผันผวนจากความขี้อายและเก็บตัวไปเป็นความก้าวร้าวเกินปกติ
- มีพฤติกรรมขาดการยั้งคิดเพิ่มมากขึ้น (ชอบเสี่ยงจากความเป็นวัยรุ่น)
- การเกิดขึ้นของความกลัวที่เฉพาะเจาะจงใหม่ๆ อย่างรุนแรง
- ตกใจหรือสะดุ้งง่ายจากการได้ยินเสียงบางชนิดมากกว่าที่เคยเป็น

ฉันจะช่วยเหลือลูกของฉันได้อย่างไร *

สิ่งที่จะช่วยในการรักษาตัวกลับมาเหมือนเดิมได้ดีที่สุดสำหรับลูกของคุณคือการสนับสนุนจากพ่อแม่/ผู้ดูแล และการมีส่วนร่วมในการรับคำปรึกษา

- เชื่อในลูกของคุณ และให้ลูกของคุณทราบว่าเขาไม่ได้มีความผิดใดๆ สำหรับสิ่งที่เกิดขึ้น ชื่นชมพวกเขาในความกล้าหาญที่ออกมาพูดเกี่ยวกับการล่วงละเมิด
- ปกป้องลูกของคุณให้ห่างจากบุคคลต้องสงสัยว่าทำการล่วงละเมิด
- ปล่อยให้ลูกกลับไปทำตามกิจวัตรประจำวัน
- สอนลูกของคุณเกี่ยวกับการสัมผัสที่สามารถทำได้และที่ไม่สามารถทำได้ และสิ่งที่ควรทำหากมีใครก็ตามทำให้เขารู้สึกไม่สบายใจ
- นอกเหนือจากการเข้ารับการรักษาทางการแพทย์แล้ว ให้พิจารณาเข้ารับการให้คำปรึกษาสำหรับลูกของคุณด้วย
- ให้ความมั่นใจกับลูกของคุณว่าเขายังได้รับความรักและการยอมรับอยู่ อย่าให้คำสัญญาที่คุณไม่สามารถรักษาไว้ได้ (เช่น การพูดว่าคุณจะไม่บอกใครเกี่ยวกับการล่วงละเมิด) แต่ให้ลูกของคุณทราบว่า คุณจะหาทุกสิ่งทุกอย่างเท่าที่จะทำได้เพื่อปกป้องเขาจากภัยอันตราย
- ให้ข้อมูลกับลูกของคุณเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปโดยเฉพาะสิ่งที่ต้องทำในแง่กฎหมาย

* เครือข่ายบาดแผลความตึงเครียดในเด็กแห่งชาติ (The National Child Traumatic Stress Network)
"จะต้องทำอะไรหากลูกของคุณเปิดเผยเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ" เมษายน 2009

ฉันจะดูแลรักษาตนเองอย่างไร

จำไว้ว่าการล่วงละเมิดส่งผลกับคุณและลูกของคุณ และการขอรับความช่วยเหลือให้ตัวคุณเองเป็นส่วนสำคัญในการที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือลูกของคุณได้

- ขอความช่วยเหลือ การสนับสนุน และความเข้าใจ มองหาโอกาสในการพูดคุยและติดต่อกับครอบครัวและเพื่อน
- พิจารณาการขอรับการให้คำปรึกษา
- สื่อสัตย์กับความรู้สึกและปฏิกิริยาของตัวเอง แบ่งปันความรู้สึกดังกล่าวกับบุคคลหรือกลุ่มที่ไวใจได้
- กลับไปทำตามกิจวัตรประจำวันของคุณ
- พยายามรับประทานอาหารตามปกติ โปรดจำไว้ว่า น้ำตาลและคาเฟอีนอาจทำให้ระดับความเครียดของคุณเพิ่มขึ้นได้
- การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเครียดและความกังวลได้ พยายามหาเวลาออกกำลังกายในแต่ละวันของคุณ พิจารณาให้ลูกของคุณเข้ามาร่วมด้วยเพื่อทำให้เป็นเรื่องสนุกสนาน
- ใช้กลยุทธ์ที่เคยช่วยให้คุณผ่อนคลายได้ (เทคนิคช่วยให้ผ่อนคลายอย่างเป็นระบบ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นกับสัตว์เลี้ยงหรือกับลูกๆ ของคุณ)

