



बाल लैंगिक शोषणाचे

परिणाम

बालपणी झालेला आघात आणि मोठेपणीचे असंख्य शारीरिक व मानसिक विकार ह्यांत खूप जवळचा संबंध आहे. बाल लैंगिक शोषणाला सामोरे गेलेले पुढची अनेक वर्षे झालेल्या घटनांचा अर्थ लावणे, सुरक्षित राहणे, आणि केवळ 'जिवंत राहणे', ह्यातच गुंतलेले असतात. समाजाला त्यांचे अनुभव ऐकायचेच नसतात. आणि म्हणूनच, पीडित व्यक्ती सर्व आघात मनाच्या एका कोपऱ्यात डांबून ठेवतात. ह्याने त्यांच्या प्रकृतीवर परिणाम होत असतो. लैंगिक शोषणाचे परिणाम अनेक, अमर्याद, व खूप वेगवेगळे असू शकतात.

शोषण तुमच्यावर कायमच परिणाम करत राहते!

“सर्व भावना, अगदी दडपलेल्या आणि अव्यक्त सुद्धा, आपल्या शरीरावर परिणाम करतात. अव्यक्त भावना शरीराच्या आत छोट्या छोट्या टाइम बॉम्ब प्रमाणे दडून राहतात - जणू काही ते उष्मायानातील आजाराच आहेत.”

- मॅरिलिन व्हॅन एम. देरबर, मिस अमेरिका बाय डे, बाल लैंगिक शोषित.

मानसिक

अनेकांना 'पोस्ट-ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर'चा अनुभव येतो (आघातापश्चात येणारा मानसिक तणाव), ज्यामुळे शोषित व्यक्तींचा स्वतःबद्दलचा दृष्टिकोन सर्व बाजूंनी अत्यंत नकारात्मक बनत जातो (WHO). सर्वसामान्यपणे त्यांच्यात नैराश्याची लक्षणे, पॅनिक अटॅक, चिंतातुर वृत्ती, स्वतःला इजा करण्याची वृत्ती, व आत्मघातकी वृत्ती दिसून येते.



ड्रग्स घेणे

ड्रग्स वेदना तात्पुरते बधीर करतात, वेदनादायक आठवणींना तोंड द्यायला मदत करतात, किंवा त्यांना रोखतात, आत्मसन्मानाची भावना सुधारतात आणि लैंगिक हिंसाचारामुळे होणाऱ्या मानसिक समस्यांना तोंड द्यायला मदत करतात. ड्रॅग वापरायचे बंद केल्यास, सर्व लक्षणे पुन्हा येतात, आणि रोग/विकार उलटण्याची शक्यता वाढते.

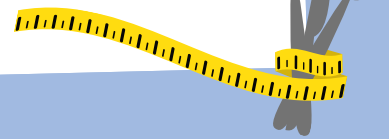
जवळीक व नातेसंबंध

लहान मुलांची मोठ्या माणसांवर संपूर्ण विश्वास ठेवण्याची नैसर्गिक वृत्ती असते, ती लैंगिक शोषणामुळे भंग पावते. पुढे लैंगिक आत्मीयतेबद्दलचा त्यांचा दृष्टिकोन, 'तुम्हाला आवडत असलेल्या आणि विश्वास असलेल्या व्यक्तीशी जवळीक साधणे' याऐवजी 'भीती, असहाय्यता आणि शक्तीहीनता निर्माण करणारी एक कृती' असा होऊ शकतो.



शारीरिक

नकारात्मक अनुभव पुन्हा येण्यापासून रोखण्याचा, व स्वतःला 'डिसेक्सुअलाइज' करण्याचा (लैंगिकता नाकारण्याचा) एक मार्ग म्हणून स्त्रियांना लहटपणा व खाण्याचे विकार जडण्याची अधिकांश शक्यता असते. निद्रानाश, डोकेदुखी आणि वेदना ही सामान्य लक्षणे आहेत.



आत्मिक

जेव्हा एखाद्या मुलाची गैरवर्तन करणार्या व्यक्तीकडूनच कठोर टीका केली जाते, तेव्हा ते मूल स्वतःच स्वतःचे कठोर टीकाकार बनत जाते. मूल जसजसे मोठे होते तसतसे अपराधीपणा, स्वतःला दोष देण्याची वृत्ती, आणि लाज या सर्व भावना तीव्र होत जातात आणि मूल स्वतःलाच 'वाईट' व्यक्ती समजू लागते.

आत्मसन्मान

जेव्हा कोणाला वारंवार सांगितले जाते की ते प्रेमाला पात्र नाहीत, किंवा ते एक समस्या आहेत, किंवा लैंगिक वस्तू म्हणून वापरले जातात, तेव्हा शेवटी ते त्यावर विश्वास ठेवू लागतात व हीच स्वतःची ओळख बनवतात.



INFORMATION SOURCES

- <https://www.theguardian.com/uk-news/2018/jun/28/it-never-stops-shaping-you-the-legacy-of-child-sexual-abuse-and-how-to-survive-it>
- Burrowes, N, (2014). The Courage to be Me. A story of courage, self-compassion and hope after sexual abuse. NB Research Ltd. (London).

रोगमुक्तीचा मार्ग लांब किंवा खडतर असू शकतो, परंतु उपचार शक्य आहे. मानसिक आजार तुम्हाला "कमकुवत" किंवा "तुटलेली" व्यक्ती बनवत नाही. लोक वेगवेगळ्या प्रकारे आघाताचा सामना करतात. थेरपीमुळे तुम्हाला कुठल्याही निवाड्याशिवाय मदत घेण्यासाठी खासगी व सुरक्षित अशी जागा मिळते. तुम्हाला तुमच्या समस्या एकट्याने हाताळण्याची गरज नाही.

उपचार शक्य आहे

"माझ्यासोबत जे घडते त्याद्वारे मी बदलू शकते, परंतु मी त्यामुळे कमकुवत होण्यास नकार देतो." - माया अँजेलू

तुमचे विचार बाहेर आणा: विचार लिहून ठेवल्याने ते आतून बाहेर पडतात. आता तुम्ही त्यांचे अन्वेषण करू शकता आणि ते उपयुक्त आहेत का, याचा विचारही करू शकता.

ट्रिगर ओळखा: 'फ्लॅशबॅक' मध्ये जण, किंवा चिंताग्रस्त होणं, हे तुमच्याबाबतीत कधी, कुठे, कोणामुळे, कशामुळे होतं, याचा तुम्ही आढावा घेऊ शकता का? ट्रिगरचा रेकॉर्ड ठेवल्यास तुम्हाला ट्रिगरमुळे ओढवणारी परिस्थिती व्यवस्थापित करण्यास, टाळण्यास किंवा त्याची पूर्वतयारी करण्यास मदत होईल.

तुमच्यासाठी काय महत्त्वाचे आहे याचा विचार करा: तुम्हाला आयुष्याचा प्रवास चालू ठेवण्यास मदत करेल, अशा मौल्यवान गोष्टींची यादी बनवा. उदा:- तुमच्यावर प्रेम करणारे लोक, चांगल्या आठवणी, आकांक्षा.

आघातांबद्दल बोलल्यावरच रोगमुक्तीचा प्रवास सुरु होतो - भले वेदना सहन करण्यात, आणि गप्प राहण्याचे ओझे वाहण्यात मध्ये बरीच वर्षे गेली असतील, तरीही. जेव्हां तुमच्या मनाची तयारी होईल, तेव्हां यापैकी कुठल्याही हेलपलाइन्सशी किंवा संस्थांशी संपर्क साधा.



RAHI Foundation
(Recovery and Healing
from Incest)

Arpan: Towards freedom
from Child Sexual Abuse

The Rakshin Project

The Safe Space Project

TULIR: Centre for
Prevention and Healing
from Child Sexual Abuse

Enfold India: Creating
Safe Spaces



ABOUT CIRCLES OF SAFETY

'सर्कल्स ऑफ सेफटी' (CoS) - म्हणजेच सुरक्षितता वर्तुळ - ही संस्था शिक्षणाद्वारे बाल लैंगिक शोषण रोखण्यासाठी समाजाला संवेदनशील बनवते. आम्ही अशी संस्कृती निर्माण करण्याच्या प्रयत्नात आहोत, ज्यात प्रौढवर्ग लाज व भीती न बाळगता लैंगिकता व संबंधित विषयांवर व्यवस्थित चर्चा करू शकेल, व कुठलाही विषय मुलांच्या सुरक्षिततेपुढे निषिद्ध वा अवजड मानणार नाही.

बाल लैंगिक शोषण थांबवण्यासाठी पहिले पाऊल उचला

- खासगी सल्ल्यासाठी विचारणा करा
- प्रौढांसाठी कार्यशाळा आयोजित करा
- १ली - १२वी इयत्तांसाठी सर्कल्स ऑफ सेफटीचा विद्यार्थी अभ्यासक्रम लागू करा



www.circlesofsafety.com

CIRCLES OF
SAFETY