



# બાળ- જાતીય શોષણની અસર

બાલ્યકાળના આઘાત અને પુખ્તવયની અનેક શારીરિક અને માનસિક તકલીફો વચ્ચે નિર્વિવાદ રીતે સંબંધ છે. જાતીય શોષણમાંથી પસાર થયેલાં લોકો એ પ્રસંગો સાથે ગોઠવવાના પ્રયાસો કરે છે, સુરક્ષિત રહે છે અને બચી જવા પર કેન્દ્રિત રહે છે. સમાજને એ અંગે કશું સાંભળવું હોતું નથી. એટલે એમાંથી બચી ગયેલાં એ આઘાતને ક્યાંક ધરબી દેવા માટે ટેવાય છે. આ બાબતની અસર એમના એકંદર સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે. એનાં પરિણામ અનેકગણાં, વ્યાપક અને અમર્યાદ વિવિધતાથી ભરેલાં હોય છે.

## એ તમને ઘડ્યા કરે છે!

“જે લાગણીઓ દબાવવામાં આવે છે અને વ્યક્ત કરવામાં નથી આવતી એમની શરીર પર અસર પડતી હોય છે. અવ્યક્ત લાગણીઓ ટક ટક કરતા ટાઈમ-બોમ્બ જેવી હોય છે –ગર્ભાવસ્થામાંના રોગ જેવી હોય છે.”

- મેરેલિન ફાન ડર્બર, મિસ અમેરિકા બાય ડે, બાલ્યાવસ્થામાં જાતીય શોષણનો ભોગ બનેલ.

### માનસિક

ઘણાં લોકો આઘાત બાદ તણાવની તકલીફનો અનુભવ કરે છે. આ સ્થિતિમાં દરદી પોતા માટે એક વ્યાપક અને ચુસ્ત નકારાત્મક માન્યતા ધરાવે છે (WHO). નિરાશા, ગભરાટિયું આક્રમણ, ચિંતા, આત્મ-નુકશાન અને આપઘાતનું વલણ એ ઘણાં સામાન્ય લક્ષણો છે.



### દ્રવ્યો અને શોષણ

કેટલાક દ્રવ્યો થોડાક સમય માટે પીડાને બધીર કરે છે, પીડાદાયક યાદોને બંધ કરી દે કે ઢાંકી દે, સ્વ-સંમાનની લાગણીને વધારે અને જાતીય હિંસાથી ઊભી થતી માનસિક બાબતો સાથે ગોઠવાતા કરે. પણ જ્યારે એ નશીલી દવાઓ લેવાનું બંધ કરે એટલે લક્ષણો પાછાં દેખા દે છે અને કદાચ વધી જવાની સંભાવના પણ રહે છે.



### આધ્યાત્મિક

જ્યારે બાળક એના શોષણકર્તા તરફથી કઠોર ટીકા સાંભળે છે, એ પોતે જે પોતાના કઠોર ટીકાકાર બની જાય છે. બાળક જેમ મોટું થતું જાય છે તેમ એમાં અપરાધીપણાનો ભાવ, પોતા પર દોષારોપણ અને શરમ વધે છે અને એમને 'ખરાબ' વ્યક્તિ હોવાનો ભાવ જન્મે છે.

### આત્મીયતા અને સંબંધો

જાતીય શોષણ બાળકની મોટી ઊંમરની વ્યક્તિ માટેના વિશ્વાસને તોડી નાખે છે. જાતીય આત્મીયતા અંગેનો એમનો મત જેમને માટે સ્નેહની લાગણી થાય છે એ દર્શાવવા માટેના વ્યવહારને બદલે બીક જન્માવતો, અસહાયતા અનુભવતો અને શક્તિહીનતાનો બની શકે છે.



### શારીરિક

સ્ત્રીઓમાં સ્થૂળતા આવી શકે છે અને ખોરાકની અનિયમિતતા આવે છે. આ એક રીતે એ નકારાત્મક અનુભવો ફરીથી ન થાય તે માટે એમની જાતને જાતીય લાગણીથી દૂર કરવા માટે હોઈ શકે. ઊંઘમાં ખલેલ, માથાનો દુખાવો અને પીડા એ સામાન્ય છે.



### સ્વસંમાન

જ્યારે કોઈને સતત તેમને કોઈ ચાહતું નથી એમ કહેવામાં આવે અથવા તેઓ એક પ્રકારની મુશ્કેલી છે એમ કહેવામાં આવે અથવા એમનો જાતીય વસ્તુ તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે ત્યારે પરિણામે તેઓ એને પોતાની ઓળખ તરીકે સ્વીકારવા લાગે છે.



#### 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>
- Burrows, N, (2014). The Courage to be Me. A story of courage, self compassion and hope after sexual abuse. NB Research Ltd. (London).

સુધારાનો રસ્તો ઘણો લાંબો હોઈ શકે, અઘરો પણ હોય, પણ ઘા રુઝાઈ શકે છે. માનસિક આરોગ્યની ચિંતા તમને “નબળાં” કે “ભાંગેલાં” નથી બનાવતી. લોકો આઘાતને અનેક રીતે જીરવી શકે છે. કોઈ પણ ચુકાદો આપ્યા વિના ઉપચાર એક સુરક્ષિત અને ખાનગી સ્થાન આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તમારે તમારી મુશ્કેલી સાથે એકલાએ કામ પાડવાનું નહીં હોય.

## ઘા રુઝાઈ શકે છે

“મને કશુંક થાય તો એ બદલી શકાય છે, પણ એનાથી મારામાં ઉણપ રહે તે મને ન પાલવે.”

– માયા એન્જેલૂ

**તમારા વિચારોને બહાર લાવો:** વિચારોને લખવાથી અંદર ભંડારાએલા બહાર નીકળી શકે છે. એટલે હવે તમે એમને ખંખોળી શકો અને એ મદદરૂપ છે કે કેમ એ અંગે વિચારી શકો.

**એ ચાલુ કેવી રીતે થાય છે:** શેને લીધે, ક્યાં, ક્યારે અને કોણ એ પાછલી ઘટનાઓને કે ચિંતાજનક વિચારોને ચાલુ કરે છે? એની નોંધો તમને એની સાથે કામ પાડવામાં કે એમને રોકવામાં કે પછી એ માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરશે.

**તમારે માટે અગત્યનું શું છે એ વિચારો:** જીવનના પ્રવાસમાં આગળ વધવા માટે તમારે માટે અગત્યની બાબતો નોંધો, જેમકે, ક્યા લોકો તમને પ્રેમ કરે છે, સારી યાદો, મહત્વાકાંક્ષાઓ.

**કહેવાની શરૂઆત કરો એટલે સુધારાની શરૂઆત થાય:** પીડાને સહન કરવામાં અને એનો ભાર વેઠાવવામાં ભલે વર્ષો ગયાં હોય, તમે તૈયાર થાય ત્યારે નીચેનાં ફોન કે સંસ્થાનો સંપર્ક કરો.



**RAHI Foundation**  
(Recovery and Healing from Incest)

**Arpan:** Towards freedom from Child Sexual Abuse

**The Safe Space Project**

**TULIR:** Centre for Prevention and Healing from Child Sexual Abuse

**Enfold India**  
Creating Safe Spaces

**The Rakshin Project**



## ABOUT CIRCLES OF SAFETY

Circles of Safety (CoS) લોકોને શિક્ષણ દ્વારા બાળ-જાતીય શોષણ અંગે સભાન કરે છે. અમે સંસ્કૃતિમાં બદલ કરવા ઇચ્છીએ છે જેમાં વ્યક્તિઓ જાતીયતા કે એ અંગેના વિષયોની ચર્ચા કરવામાં ક્ષોભ ન અનુભવે પણ એનો સ્વીકાર કરે કે કોઈ વિષય નિષિદ્ધ નથી કે અગવડભર્યો નથી જ્યારે બાળકોની સુરક્ષા સામે ખતરો હોય.

બાળ-જાતીય શોષણ રોકવા માટે નીચેના પગલાં પહેલાં લો.

- ખાનગી સલાહ મેળવો.
- મોટી વ્યક્તિઓ માટે શિબિરોનું આયોજન કરો.
- સુરક્ષા વર્તુળના અભ્યાસક્રમને 1-12 ધોરણમાં દાખલ કરો.



[www.circlesofsafety.com](http://www.circlesofsafety.com)

CIRCLES OF  
SAFETY