ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С НАСИЛИЕМ

Дисклеймер: этой инструкцией мы не призываем обязательно идти в полицию. Рассказать о пережитом насилии незнакомым людям бывает очень сложно. Пострадавшие могут также бояться огласки, пренебрежительного отношения, риска ретравматизации во время следствия. Мы хотим рассказать о возможных путях, которыми могут пойти пострадавшие люди, в том числе, если они примут для себя решение обратиться в правоохранительные органы.

Ваши действия в первые часы

Прежде всего вам нужно найти место, где вам уже ничего не угрожает. По возможности, заручитесь поддержкой человека, которому вы доверяете. С этим человеком вы можете сходить к врачу, в полицию, если примете такое решение.

1. Ваши действия, если вы собираетесь обратиться в полицию

Обратитесь в следственный комитет по месту совершения преступления. Не рекомендуется принимать душ, любым образом смывать биологические жидкости насильника и обрабатывать следы ран. Это может быть очень тяжело, но важно своевременно и в полной мере снять любые следы произошедшего. Нужно приготовиться к тому, что одежда, как и любые предметы вещественных доказательств, изымут. Всю одежду лучше заранее сложить в бумажный пакет.

Важно: осмотры в травмпункте или у гинеколога не соответствуют требованиям медицинского освидетельствования изнасилований, поэтому сразу обратитесь в полицию. Следователь должен направить вас к судмедэксперту. Судмедэксперт возьмет для анализов все следы преступления: осмотр тела на наличие травм, сбор биологических жидкостей, взятие проб из-под ногтей, взятие крови и т.д. Результаты отправляют следователю.

2. Как позаботиться о своём здоровье в первые три дня (72 часа)

Рекомендуется принять препараты экстренной контрацепции. Спросите у фармацевта, какие из них носят статус безрецептурных.

Обратитесь в СПИД-центр для решения вопроса о постконтактной профилактике ВИЧ. Осмотр должен провести врач-инфекционист и назначить антиретровирусную терапию в профилактических целях.

Также должны назначить сдачу анализов на ИППП (инфекции, передающиеся половым путем) через две недели после случившегося. Необходимо будет сдать кровь на гепатит С, на сифилис через месяц после случившегося. Более подробно об этом должен рассказать врач-инфекционист в СПИД-центре. Не бойтесь задавать вопросы врачу.

Рекомендуется получить экстренную вакцину от гепатита В (если не привиты). Для этого необходимо обратиться в любое медицинское учреждение, в котором можно получить эту вакцину.

3. Как ещё позаботиться о своём здоровье?

Рекомендуется обратиться к врачу-гинекологу в плановом порядке. Врач проведет общий осмотр, оценит состояние органов малого таза, проведёт ультразвуковую диагностику.

4. Как позаботиться о своём психологическом состоянии?

Если вам нужна психологическая поддержка, Сёстры рядом. Ваши эмоциональное состояние и действия — это нормальные реакции на ненормальную ситуацию. Вы можете обратиться в Центр «Сёстры» по телефону доверия или кризисной почте.

Вся помощь анонимна, конфиденциальна и бесплатна.

Телефон доверия

8-499-901-0201 (пн-сб с 10:00 до 20:00)

Кризисная почта

online@sisters-help.ru