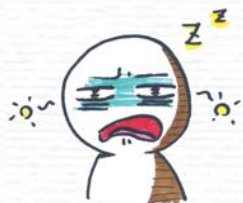


6 性騷擾/性侵害/性霸凌創傷症候群

受害者可能會出現下列的身心症狀；但症狀出現的時間、類型、嚴重程度，因人而異。

◎生理上：

失眠、食慾減退、內分泌失調、腸胃問題、走路或坐下有困難、出現懷孕的症狀、濫用物質等。



◎情緒上：

容易驚嚇或過度警覺、無法專心、否認、焦慮、憂鬱、憤怒、挫折、恐懼、背叛感、尷尬、罪惡、孤立感、低自尊、羞恥感等。



◎行為上：

易與他人發生衝突、社交退縮、過度專注自我、睡眠困擾、害怕與他人身體碰觸、外觀和衣著的改變、在校行為出現顯著改變、社交型態改變。



7 被性騷擾/性侵害/性霸凌了，怎麼辦？

◎肯定自己的感受

當你被侵犯時，會有不舒服的感覺，請相信自己的感覺！這是對方的錯，無須感到內咎自責，或為對方找藉口。

◎勇敢說「不」

- (1) 對於陌生人的侵犯，在安全的情況下，可大聲叱喝，以達嚇阻效果。在人少不太安全的情況下，先確保人身安全，待安全脫險後再求助。
- (2) 對於認識的侵犯者，應當面明確(或請第三者)告知：我不接受這樣的行為，請你立即停止。

◎蒐集相關證據

- (1) 搜集並詳實記錄每次受侵犯的時間、地點、互動內容作為證據，如對方發佈色情圖片，可以將之扣留做為證物，並找在場者做證人。
- (2) 對於不當的觸摸，可當場將被害人的手抓住，請他人評理，當面對質。
- (3) 若不幸遭到強制猥褻，千萬不要立刻洗澡或更衣，應立即到醫院掛急診接受檢查和治療，並保留證據。

◎提出控告申訴

對加害者提出控告申訴，不但可以保護自己免於再度受到侵犯，還可以使其他人不至於跟著受害。

◎尋求心理諮商

被侵犯是件不舒服、可怕的經驗，如果你的身體、情緒、心靈或生活因此受到影響，宜尋求支持親友協助或專業心理治療。



身為受害人的親友，如何協助？

1. 陪伴、傾聽、支持，不讓被害人孤單的去面對。
2. 將對整起事件的觀感回歸到事件本身及其傷害影響上，不隨流言起舞，以關心來代替猜疑。
3. 協助通報、申訴及蒐證，避免不幸再度發生。

