

שלום,

ברצוני ליידע אותך כי עברתי פגיעה מינית.
ארוע טראומטי זה משפיע על בריאות הגוף והנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון בבעלי סמכות.

מפגש רפואי ובדיקות שונות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים ולכן יקל עלי אם תוכל/י לשים לב לנושאים הבאים:

שליטה על הסיטואציה והגוף: חשוב לי שתבקש/י את רשותי לפני תיעוד הפגיעה וביצוע פעולות וכן מתן אפשרות עצירה במהלכן (סימן מוסכם מראש יעזור). זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שגרתיים עלולים להוות טריגרים עבורי: מגע, כאב (כגון דקירות וחומרים צמיגיים כמו ג'ל לאולטרסאונד).

תחושת ביטחון ואמפתיה - כדאי לשאול אותי האם יש משהו שיכול להקל עלי את הבדיקה. הצפה בארועי העבר עלולה להקשות עלי את הבדיקה ולגרום לניתוק ואף התקף חרדה. אם זיהית סימני מצוקה חשוב להבהיר שאת/ה מזהה את הקושי ולשאול אם נכון לי לעצור את הבדיקה או להמשיכה.

חשיפת איברים - לפרטיות יש חשיבות גדולה: אנא המנע/י מחשיפת איברים שלי שאינה הכרחית ואפשר/י לי לכסות איברים שאינם נבדקים. אנא אפשר/י לי להחליט בנוגע לדלת פתוחה/סגורה והכנסת מלווה.

אשמח לקבל סיכום כתוב של מהלך הבדיקה וההמלצות, בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אזכור את הפרטים של הפגישה.

הערה אישית שחשוב לי שתדע/י:

תודה מראש על הרגישות והמקצועיות. טיפול מותאם טראומה מפחית את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכך שומר על בריאותי.



קרן
Briah
Fund
בריאה



התורה לקידום
אבחון, טיפול ומניעה
של פגיעה פיזית

הכרטיס הסגול

למידע נוסף לצוותים רפואיים
ולהורדת הכרטיס:



ליצירת קשר

קרן בריאה - 054-3379233 | www.briah.org
היפ"ם | www.isst-il.com