

Feeling Safe in Your Body and Mind

A Guide for Survivors of Sexual Violence

Safety looks and feels different for everyone. For some survivors, it means feeling safe in their environment and with the people they're around. For others, it means feeling in control and in-tune with their bodies. While social distancing and staying at home is the best practice to limit the spread of COVID-19, it can also be triggering. Consider using some of the following tips to cope during this time of uncertainty, and reimagine what safety looks like to you.



Finding Physical Safety

- Everyone deserves to feel safe. This could include having a sense of physical security, even if you're not in immediate danger. Things like locked doors and windows and having a nightlight may increase feelings of physical safety.
- Having an Order of Protection or Injunction Against Harassment may help some folks feel and stay safe. For more information or to begin this process go to azpoint.azcourts.gov
- Think about potential ways you could come in contact with the person(s) who has harmed you and develop a plan to help keep you safe. This might include identifying alternate bus routes or finding a reason to leave the house such as going to the grocery store.

Determine Safe People

- Sometimes talking to a friend or family member about what is going on can help you through a difficult time.
- Consider talking with safe people about what helps you feel calm and safe. This could mean sharing your experience with them, but only if you feel comfortable to do so. It could also include letting them know what triggers you, so they can help you manage overwhelming feelings.



Find Comfort

- Try to make your environment the most calm, cozy, and functional place for you. This could be rearranging your furniture, downloading a white-noise app, using a weighted blanket, investing in some plants or using a comforting scent throughout your space.
- Having a routine can also help add a sense of normalcy to your day.
- Take designated breaks from your phone, news, and social media.



Work Through Triggers



- It can be helpful to identify what makes you feel unsafe or what triggers you. Then you can come up with a plan for what to do when that occurs.
- If you feel triggered, you can practice grounding or breathing exercises. Try taking a deep breath in through your nose and out through your mouth.
- If going outside is possible, social distancing still permits taking walks and getting fresh air. A change of scenery can help de-escalate moments of stress or be an opportunity to call a helpline.
- Be aware of how you're feeling during this time, and be gentle with yourself. Find affirmations that work for you, such as, "This is a difficult time and I'm doing the best I can" or "This is only temporary," and build them into your day.
- Remember, this is a new experience for all of us and it's natural to feel a range of emotions. It's ok to feel alone or scared. We are in this together and advocates are available to support you.

Help-seeking Strategies

- Sexual violence programs are still open if you want to talk to someone or find more resources. To see a list of programs, [click here](#).
- You are still able to get a medical forensic exam ("rape kit") during this time. To find out where you can receive an exam, [click here](#). To read about your rights to an exam and more about the process, [click here](#).

Sentirse seguro en su cuerpo y mente

Una guía para sobrevivientes de violencia sexual

La seguridad se ve y se siente diferente para todos. Para algunos sobrevivientes, significa sentirse seguro en su ambiente y con las personas que los rodean. Para otros, significa sentirse en control y en sintonía con sus cuerpos. Aunque el distanciamiento social y quedarse en casa es la mejor práctica para limitar la propagación de COVID-19, también puede ser desencadenante. Considere utilizar algunos de los siguientes consejos para hacer frente a este momento de incertidumbre, y vuelva a imaginar cómo es la seguridad para usted.



Encontrar seguridad física

- Todos merecen sentirse seguros. Esto podría incluir tener una sensación de seguridad física, incluso si no está en peligro inmediato. Cosas como puertas y ventanas cerradas y tener luz nocturna pueden aumentar la sensación de seguridad física.
- Tener una orden de protección o una orden judicial contra el acoso puede ayudar a algunas personas a sentirse y mantenerse seguro. Para obtener más información o para comenzar este proceso, visite azpoint.azcourts.gov
- Piense en las posibles formas en que podría entrar en contacto con la persona o personas que lo han perjudicado y desarrolle un plan para ayudarlo a mantenerse seguro. Esto podría incluir la identificación de rutas alternativas de autobús o encontrar una razón para salir de la casa, como ir al supermercado.

Determine personas seguras

- A veces, hablar con un amigo o familiar sobre lo que está sucediendo puede ayudarlo en un momento difícil.
- Considere hablar con personas seguras sobre lo que lo ayuda a sentirse tranquilo y seguro. Esto podría significar compartir su experiencia con ellos, pero solo si se siente cómodo para hacerlo. También podría incluir hacerles saber qué lo desencadena, para que puedan ayudarlo a manejar sentimientos abrumadores.



Encuentra comodidad

- Intente hacer de su ambiente el lugar más tranquilo, acogedor y funcional para usted. Esto podría ser reorganizar sus muebles, descargar una aplicación de ruido blanco, usar una cobija con peso, comprar algunas plantas o usar un aroma reconfortante en su espacio.
- Tener una rutina también puede ayudar a agregar un sentido de normalidad a su día.
- Tome descansos de su teléfono, noticias y redes sociales.



Estrategias para buscar ayuda

- Los programas de violencia sexual aún están abiertos si desea hablar con alguien o encontrar más recursos. Para ver una lista de programas, haga [clic aquí](#).
- Aún puede obtener un examen forense médico ("kit de violación") durante este tiempo. Para saber dónde puede recibir un examen, haga clic aquí. Para leer sobre sus derechos a un examen y más sobre el proceso, haga [clic aquí](#). Para leer sobre sus derechos a un examen y más sobre el proceso, haga [clic aquí](#).

Superar desencadenantes



- Puede ser útil identificar qué le hace sentir inseguro o qué le desencadena. Luego puede elaborar un plan sobre qué hacer cuando eso ocurra.
- Si se siente desencadenado, puede practicar ejercicios de conexión a la tierra o respiración. Intente respirar profundamente por la nariz y exhale por la boca.
- Si es posible salir al exterior, el distanciamiento social aún permite caminar y tomar aire fresco. Un cambio de escenario puede ayudar a reducir los momentos de estrés o ser una oportunidad para llamar a una línea de ayuda.
- Sea consciente de cómo se siente durante este tiempo y sé amable consigo mismo. Encuentre afirmaciones que funcionen para usted, tales como "Este es un momento difícil y estoy haciendo lo mejor que puedo" o "Esto es solo temporal" e inclúyalos en su día.
- Recuerde, esta es una experiencia nueva para todos nosotros y es natural sentir una variedad de emociones. Está bien sentirse solo o asustado. Estamos juntos en esto y hay defensores disponibles para apoyarlo.