



¿Qué debe hacer después de ser rescatado de un centro de estafa de trata de personas?

Lamentamos las experiencias traumáticas que ha sufrido. Como sobreviviente de la trata hacia centros de estafa, es posible que esté experimentando desafíos importantes en su viaje de recuperación. Es fundamental priorizar su seguridad y bienestar. Si bien estamos aquí para brindar apoyo e información, es fundamental que busque ayuda de profesionales especializados en salud mental, informados sobre el trauma y que tengan experiencia en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT). A continuación ofrecemos algunas recomendaciones generales para ayudar a afrontar la situación:



Garantizar la seguridad inmediata: Si existe un riesgo inmediato de daño o peligro, comuníquese con los servicios de emergencia o con una línea de ayuda especializada en supervivientes de la trata.



Busque ayuda profesional: Conéctese con un terapeuta especializado en trauma (psicólogo clínico o psiquiatra) que tenga experiencia en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático. Ellos pueden proporcionar apoyo esencial y guía en el proceso de recuperación. Si usted se siente con tendencias suicidas, los Samaritan Befrienders Hong Kong ofrecen Prevención del Suicidio y Apoyo Emocional: Línea Directa de Apoyo Emocional 24 Horas 2389 2222 (en inglés) o los Servicios de Prevención del Suicidio al 2382 0000 (en cantonés). Puede encontrar más líneas de apoyo en situación de crisis a través del sitio “buscar ayuda ahora” de <https://www.mind.org.hk/find-help-now/>.



Construya una red de apoyo: Comuníquese con personas de confianza, como amigos, familiares o colegas que puedan ofrecer empatía, comprensión y apoyo sin prejuicios.



Únase a grupos de apoyo: Considere unirse a grupos de apoyo de sobrevivientes o comunidades en línea donde pueda conectarse con otras personas que hayan experimentado un trauma similar. Compartir experiencias y aprender unos de otros, puede proporcionar una sensación de validación, comprensión y solidaridad.



Practique cuidarse a sí mismo: Priorice las actividades de autocuidado que promueven su recuperación, como la relajación y la compasión de sí mismo. Inicie actividades como meditación, ejercicio, llevar un diario, terapia artística o pasar tiempo en la naturaleza.



Desarrolle planes de seguridad: Colabore con profesionales para crear planes de seguridad para administrar los factores desencadenantes, hacer frente a las memorias o ataques de pánico y establecer una sensación de seguridad en la vida diaria. Evite estrategias de enfrentamiento inútiles, como el consumo de alcohol y/o drogas, para aliviar el estrés y la ansiedad. Esto, con el tiempo puede hacerle sentirse peor, y no mejor.



Infórmese sobre el trauma: Aprenda sobre los impactos del trauma, los síntomas comunes del trastorno de estrés postraumático y las estrategias para afrontarlo. Comprender cómo el trauma afecta el cerebro y el cuerpo puede proporcionar información sobre el proceso de recuperación. Puede obtener más información sobre el trauma en Mind HK A to Z <https://www.mind.org.hk/mental-health-a-to-z/trauma/what-is-trauma/>



Defiéndase a sí mismo: Busque asistencia legal para comprender sus derechos como sobreviviente de la trata y explore opciones de justicia y compensación. Colabore con organizaciones o defensores especializados en esfuerzos contra la trata.



Comuníquese con líneas de ayuda y servicios de apoyo: Utilice líneas de ayuda y organizaciones dedicadas a apoyar a las personas que enfrentan un momento difícil en sus vidas.

Recuerde: Estas recomendaciones son de naturaleza general y es fundamental buscar ayuda profesional de expertos en recuperación de estafas y salud mental es crucial.