



ما هو العنف الأسري والمنزلي؟

يحدث العنف المنزلي و الأسري (DFV) عندما يستخدم شخص ما العنف أو التهديد أو التخويف أو سلوكيات التحكم التي تجعلك تشعر بالخوف أو تنتزع منك قدرتك على اتخاذ القرارات. يمكن أن يؤثر أيضًا على أطفالك أو حيواناتك الأليفة أو أحبائك الآخرين.

DFV ليس خطأك أبدًا.

يستحق الجميع الشعور بالأمان والاحترام والدعم في علاقاتهم.

يمكن أن يحدث DFV لأي شخص، في أي علاقة، بغض النظر عن الجنس أو الميول الجنسية أو العمر أو الثقافة أو الدين أو الوضع المالي.

يمكن أن تبدو DFV كما يلي:

الإساءة اللفظية

انتقاداتك أو إذلالك أو التلاعب بك بهدف تقليل تقديرك لذاتك.

السيطرة القسرية

التحكم في الأماكن التي تذهب إليها، الأشخاص الذين تتحدث معهم، أو طريقة عيش حياتك.

التلاعب النفسي

إنكار الأحداث أو تحريف الحقائق أو جعلك تشك في ذاكرتك أو واقعك.

سوء المعاملة المالية

التحكم في قدرتك على الوصول إلى المال أو كسبه أو وضع الديون باسمك.

الملاحقة والإساءة باستخدام الوسائل التكنولوجية

مراقبة رسائلك أو حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي أو موقعك، أو الحضور إلى أماكن تواجدك دون إذن.

الإساءة الروحية

استخدام الدين أو المعتقدات الثقافية للسيطرة عليك أو تخويفك.

الاعتداء الجسدي أو الجنسي

إيذاءك جسديًا أو إجبارك على مواقف جنسية لا تريدها.

إساءة معاملة المسنين والأطفال

أي نوع من الإساءة أو الإهمال موجه لشخص يبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر، أو أقل من 18 عامًا.

يمكن أن تكون الإساءة غير الجسدية ضارة مثل العنف الجسدي وقد يكون من الصعب التعرف عليها.

العلامات و الأعراض

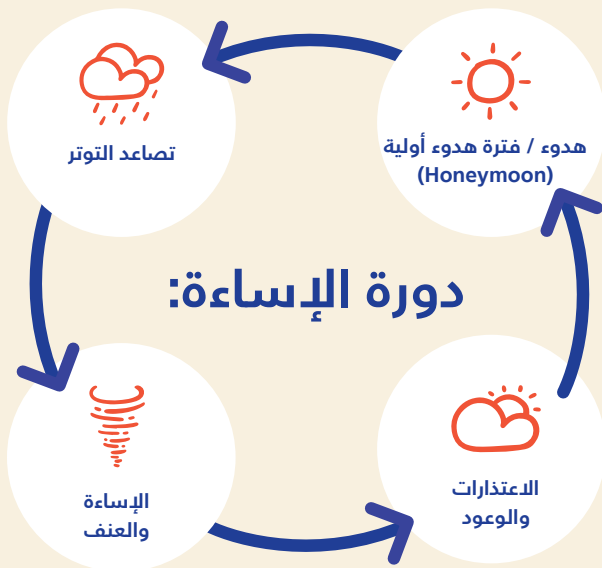
يمكن أن تبدو DFV مختلفة بالنسبة للجميع، ولكن التجارب الشائعة تشمل:

- | | |
|--|--|
| <p>الشعور بالتوتر أو القلق</p> <p>يبدو الأمر وكأنك تمشي دائماً على أطراف أصابعك لتجنب الصراع.</p> | |
| <p>الابتعاد عن الآخرين</p> <p>قد تبتعد عن الأشخاص أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها سابقاً.</p> | |
| <p>تقديم الأعداء</p> <p>تبرير كلام أو أفعال شخص ما، حتى عندما تؤذي.</p> | |
| <p>الشعور بالجمود أو العجز.</p> <p>قد تشعر أنه لا توجد طريقة آمنة أو عملية للخروج من الوضع.</p> | |
| <p>تحمل مشاعر الخزي</p> <p>قد تشعر بإحساس عميق بالذنب أو الشك الذاتي يصعب التخلص منه.</p> | |
| <p>استخدام الكحول أو المخدرات للتأقلم</p> <p>أنت تحاول تخدير الألم أو الهروب من المشاعر الصعبة.</p> | |
| <p>التشكيك في ذاكرتك</p> <p>قد يتركك التلاعب في حالة من الشك تجاه نفسك.</p> | |
| <p>لاعتقاد بأن الأمر خطأك</p> <p>الإساءة العاطفية قد تجعل من الصعب عليك تمييز الحقيقة.</p> | |

من الشائع أن تشعر بالارتباك بشأن ما تعاني منه.

قد يحدث هذا الارتباك عندما يستخدم الشخص الآخر أشكالاً من الإساءة العاطفية مثل التلاعب النفسي، مما يجعلك تشك في صحتك العقلية أو تشعر بأنك المسؤول عن كل شيء.

التعرف على دورة الإساءة



تتبع العديد من العلاقات المؤذية دورة من الإساءة، حيث يتبع السلوك المؤذي وعود بالتغيير. هذا يمكن أن يجعل المغادرة صعبة.

كلما تكررت هذه الدورة، قد تشعر بصعوبة أكبر في كسرها. إن الوقوع في دائرة الإساءة ليس خطأك أبداً، ومن الممكن التحرر.

لماذا يصعب المغادرة؟

الابتعاد عن علاقة مسيئة قد يبدو مرهقًا جدًا أو شبه مستحيل في بعض الأحيان. تتضمن بعض الأسباب الشائعة ما يلي:

- الخوف على سلامتك أو سلامة أطفالك.
- عدم وجود دعم أو مكان آمن للذهاب إليه.
- الاعتماد على الشخص الآخر للحصول على المال والأمن المالي.
- مواجهة التهديدات أو الترهيب من الشخص الآخر.
- الشعور بالخل أو تدني احترام الذات بسبب سوء المعاملة.
- ما زلت تحب الشخص الآخر أو تأمل أن تتحسن الأمور.

يمكن أن تكون المغادرة واحدة من أخطر الأوقات في علاقة مسيئة.

يمكن أن تساعدك 1800RESPECT في إنشاء خطة أمان لحماية نفسك.

تخطيط السلامة

تخطيط السلامة يعني وضع قائمة مرجعية بالإجراءات التي يمكنك اتخاذها والأشخاص الذين يمكنك الوصول إليهم إذا كنت تشعر بعدم الأمان أو تحتاج إلى المغادرة بسرعة.

مثال على خطة السلامة

خط و تدرب على أسرع طريقة لمغادرة منزلك.	إذا كان ذلك ممكنًا، احتفظ بهاتف محمول وشاحن بالقرب منك.
ابحث عن شخص موثوق به يمكنك الوصول إليه على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع إذا كنت بحاجة إلى المغادرة بسرعة.	ضع في اعتبارك اختيار كلمة رمزية لمنع الشخص الآخر من اكتشاف خطتك للمغادرة.
قم بتسليم مفاتيح منزلك وأي نسخ من الوثائق المهمة لشخص تثق به ليستطيع الوصول إليها عند الحاجة.	جهاز حقيبة هروب مسبقة تحتوي على الهاتف، المفاتيح، المال، بطاقات الهوية، المستندات، وأي أدوية تحتاجها.

اتصل بالرقم 1800737732

ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0458737732

الدردشة عبر الإنترنت على 1800respect.org.au

1800RESPECT
NATIONAL SEXUAL ASSAULT, DOMESTIC
FAMILY VIOLENCE COUNSELLING SERVICE

متى تطلب الدعم

من المهم طلب المساعدة في الحالات التالية:

سلوك شريكك يجعلك تشك في ذاكرتك أو واقعك.



تشعر بالخوف أو بالتحكم أو بعدم الأمان في علاقتك.



يتم الضغط عليك للقيام بأشياء لا تريد القيام بها.



أنت تتجنب الأشخاص أو الأنشطة لإخفاء ما يحدث.



أنت قلق بشأن سلامتك أو سلامة أطفالك.



تشعر أنك محاصر أو غير متأكد من كيفية المغادرة.



إن ترك علاقة مسيئة هو خطوة شجاعة نحو مستقبل أكثر أمانًا.
يتوفر الإسكان الطارئ والدعم المالي.

الدعم متاح

إن فهم DFV والهروب منه ليس شيئًا عليك القيام به بنفسك.

إذا كنت تشعر بالإرهاق الآن، فإن Lifeline هنا لدعمك. يمكنك الوصول إلينا 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

اتصل بالرقم 131114



ارسل رسالة نصية إلى الرقم 0477131114



الدردشة عبر الإنترنت على
lifeline.org.au/crisis-chat



إذا كانت حياتك في خطر، يرجى الاتصال بالرقم 000.

توجه إلى مجموعة أدوات الدعم الخاصة بنا لمعرفة المزيد حول DFV وخدمات الدعم الوطنية والمحلية التي يمكن أن تساعد.

توفر أداة الدعم أيضًا معلومات شاملة حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة النفسية والرفاهية، يمكنك استكشافها حسب وتيرتك الخاصة وفي أي وقت تحتاج إليه.

تفضل بزيارة lifeline.org.au/dfv/services أو امسح رمز QR للبدء.

