

什么是家庭暴力？

当有人使用暴力、威胁、恐吓或控制行为，让你感到害怕或剥夺你的选择权时，就发生了家庭暴力（DFV）。它也可能影响你的孩子、宠物或其他所爱之人。

家庭暴力可能发生在任何人身上，任何关系中，无论性别、性取向、年龄、文化、宗教或经济状况如何。



家庭暴力绝不是你的错。

每个人都值得在关系感到安全、受到尊重和支持。

家庭暴力可能表现为：

言语虐待

批评、羞辱或操纵你以降低你的自尊。

强制控制

控制你去哪里、和谁交谈或如何生活。

煤气灯效应

否认事件、扭曲事实，或让你质疑自己的记忆或现实。

经济虐待

控制你获取或赚取金钱的能力，或以你的名义背负债务。

跟踪与技术手段虐待

追踪你的消息、社交媒体或位置，或不请自来地出现。

精神虐待

利用宗教或文化信仰来控制或恐吓你。

身体或性虐待

对你造成身体伤害或强迫你进入不情愿的性情境。

老人与儿童虐待

针对65岁以上或18岁以下人群的任何形式的虐待或忽视。

非身体虐待可能与身体暴力同样具有破坏性，且可能更难被识别。

症状与影响

家庭暴力对每个人的表现和感受可能不同，但常见的经历包括：



感到紧张或焦虑

就像你总是如履薄冰，以避免冲突。



找借口

为伤害你的言行辩护



背负羞耻感

你可能感到一种难以摆脱的深深内疚或自我怀疑。



质疑自己的记忆

操纵可能让你对自己产生怀疑。



疏远他人

你可能会疏远曾经喜欢的人和活动。



感到困顿或无助

似乎没有安全或现实的方式可以离开。



用酒精或药物来应对

你试图麻痹痛苦或逃避艰难的情绪。



认为这是你的错

情感虐待会让你难以看清真相。

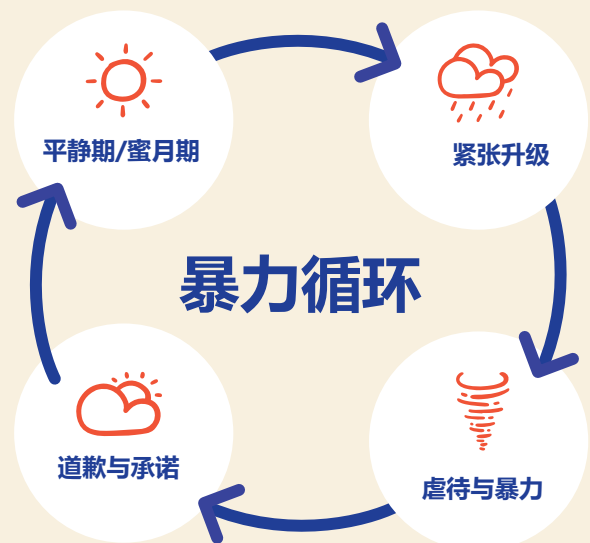
对自己正在经历的事情感到困惑是很常见的。

当对方使用诸如煤气灯效应等情感虐待手段时，这种困惑就会出现，让你质疑自己的理智或觉得自己才是该受责备的人。

识别虐待的循环

许多虐待关系都遵循一个虐待循环，伤害行为之后伴随着改变的承诺。这会让你难以离开。

这种循环重复得越多，就越难打破。陷入虐待循环绝不是你的错，而且是有可能摆脱的。



为什么离开如此困难？

离开一段虐待关系可能会让人感到不堪重负，甚至觉得不可能。一些常见的原因包括：

-  担心自己或孩子的安全。
-  没有支持或安全的去处。
-  在经济和财务安全上依赖对方。
-  面对对方的威胁或恐吓。
-  因虐待而感到羞耻或自尊心低下。
-  仍然爱着对方或希望情况会好转。

离开可能是虐待关系中最危险的时刻之一。

1800RESPECT可协助您制定安全计划以保护自身安全。

安全规划

安全规划是指列出一份行动清单，包含在感到不安全或需要迅速离开时可采取的措施及可联系的人员。

安全计划示例



规划并演练从家中撤离的最快路线。



如有可能，随身携带手机和充电器。



找到一位值得信赖、能在紧急情况下24/7小时接应您的人。



考虑设置暗语，避免对方察觉您的离开计划。



将钥匙或重要证件副本交给信任的人保管。



准备应急包，内含手机、钥匙、现金、身份证件、文件及必备药品。

1800RESPECT

NATIONAL SEXUAL ASSAULT, DOMESTIC
FAMILY VIOLENCE COUNSELLING SERVICE



致电1800 737 732



发送短信至0458 737 732



在线聊天请访问1800respect.org.au

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

 lifeline.org.au/toolkit

 Lifeline

何时寻求支持

出现以下情况时应及时求助：

- ✓ 在关系中感到恐惧、被控制或不安全。
- ✓ 伴侣的行为让您开始质疑自己的记忆或现实认知。
- ✓ 为避免暴露现状而回避他人或社交活动。
- ✓ 被迫做违背意愿的事。
- ✓ 感到被困住或不知如何脱身。
- ✓ 担忧自身或子女的安全。

离开虐待关系是迈向安全未来的勇敢一步。

可申请紧急住房与经济援助。

支持触手可及

理解和摆脱家庭暴力无需独自面对。

前往我们的**支持工具包**，了解更多关于家庭暴力（DFV）以及可提供帮助的全国性和本地支持服务的信息。

支持工具箱还提供涵盖广泛心理健康与福祉主题的信息，你可根据需要随时按自己的节奏查阅。

访问 lifeline.org.au/dfv/services 或扫描二维码以开始获取帮助。

若此刻感到不堪重负，生命热线随时为你提供支持。

我们每周7天、每天24小时待命。

☎ 致电13 11 14

✉ 发送短信至0477 131 114

💬 在线聊天请访问lifeline.org.au/crisis-chat

若面临生命危险，请立即拨打000。

