

Bạo hành và bạo lực gia đình là gì?

Bạo hành và bạo lực gia đình (DFV) xảy ra khi ai đó sử dụng bạo lực, đe dọa, hăm dọa hoặc kiểm soát các hành vi khiến quý vị cảm thấy sợ hãi hoặc mất đi quyền lựa chọn của mình. Chúng cũng có thể ảnh hưởng đến con cái, vật nuôi hoặc những người thân yêu khác của quý vị.

DFV có thể xảy ra với bất kỳ ai, trong bất kỳ mối quan hệ nào, không phân biệt giới tính, xu hướng tính dục, tuổi tác, văn hóa, tôn giáo hay hoàn cảnh kinh tế.



DFV không bao giờ là lỗi của quý vị.

Mọi người đều xứng đáng cảm thấy an toàn, được tôn trọng và ủng hộ trong các mối quan hệ của họ.

DFV có thể được biểu hiện như sau:

Bạo lực ngôn từ

Chỉ trích, làm nhục hoặc thao túng quý vị để hạ thấp lòng tự trọng của quý vị.

Kiểm soát cưỡng chế

Kiểm soát nơi quý vị đến, người nói chuyện với quý vị hoặc cách sống của quý vị.

Thao túng tâm lý

Phủ nhận sự việc, bóp méo sự thật hoặc khiến quý vị nghi ngờ về trí nhớ hoặc thực tại của mình.

Lạm dụng tài chính

Kiểm soát khả năng tiếp cận hoặc kiểm tiền của quý vị hoặc ép quý vị đứng ra vay nợ.

Theo dõi và lạm dụng bằng thiết bị công nghệ

Theo dõi tin nhắn, mạng xã hội hoặc vị trí của quý vị hoặc xuất hiện dù không được mời.

Lạm dụng tinh thần

Sử dụng tôn giáo hoặc tín ngưỡng văn hóa để kiểm soát hoặc đe dọa quý vị.

Lạm dụng thể chất hoặc tình dục

Làm tổn thương quý vị về mặt thể chất hoặc ép quý vị tham gia những tình huống tình dục mà bản thân không mong muốn.

Lạm dụng người cao tuổi & trẻ em

Bất kỳ hình thức lạm dụng hoặc bỏ bê nào nhắm vào người từ 65 tuổi trở lên hoặc dưới 18 tuổi.

Lạm dụng phi thể chất có thể gây tổn hại không kém lạm dụng thể chất và có thể khó nhận ra hơn.

Dấu hiệu & ảnh hưởng

DFV có thể biểu hiện và mang lại cảm giác khác nhau đối với mỗi người, tuy nhiên, các trải nghiệm phổ biến bao gồm:



Cảm thấy khó chịu hoặc lo lắng

Nó giống như việc quý vị phải luôn hành xử hết sức thận trọng để tránh xung đột.



Tìm cách biện hộ

Biện minh cho lời nói hoặc hành động của ai đó, kể cả khi họ làm tổn thương quý vị



Mang nặng cảm giác xấu hổ

Quý vị có thể cảm thấy tội lỗi day dứt hoặc nghi ngờ bản thân, rất khó để vượt qua.



Nghi ngờ về trí nhớ của mình

Hành vi thao túng có thể khiến quý vị nghi ngờ bản thân.



Tránh né người khác

Quý vị có thể tránh né mọi người hoặc hoạt động mà mình đã từng yêu thích.



Cảm thấy bế tắc hoặc bất lực

Quý vị cảm thấy như không có cách nào an toàn hoặc thực tế để có thể rời đi.



Sử dụng rượu bia hoặc ma túy để đối phó

Quý vị đang cố gắng làm tê liệt nỗi đau hoặc thoát khỏi những cảm xúc khó chịu.



Nghĩ rằng đó là lỗi của bản thân

Lạm dụng tình cảm có thể khiến quý vị khó nhìn thấy sự thật.

Quý vị thường sẽ cảm thấy bối rối về những gì mình đang trải qua.

Sự bối rối này có thể xảy ra khi người kia sử dụng các hình thức lạm dụng tình cảm như thao túng tâm lý có thể khiến quý vị nghi ngờ sự tỉnh táo của mình hoặc cảm thấy bản thân là người đáng trách.

Nhận biết chu kỳ lạm dụng

Nhiều mối quan hệ lạm dụng tuân theo một chu kỳ lạm dụng, trong đó hành vi gây tổn thương được theo sau bởi những lời hứa hẹn sẽ thay đổi. Điều này có thể khiến quý vị khó rời đi.

Chu kỳ này càng lặp lại nhiều lần, quý vị có thể cảm thấy nó càng trở nên khó phá vỡ hơn. Việc bị cuốn vào chu kỳ lạm dụng không bao giờ là lỗi của quý vị, và quý vị vẫn có thể tìm được cách giải thoát.



Tại sao việc rời đi lại khó đến vậy?

Rời khỏi một mối quan hệ lạm dụng có thể khiến quý vị cảm thấy choáng ngợp hoặc thậm chí là không thể nào làm được. Một số lý do phổ biến bao gồm:

-  Lo sợ cho sự an toàn của quý vị hoặc sự an toàn của con quý vị.
-  Không có sự hỗ trợ hoặc nơi nào an toàn để đến.
-  Lệ thuộc vào người kia để được chu cấp và đảm bảo kinh tế.
-  Đối mặt với những lời đe dọa hoặc hăm dọa từ người kia.
-  Cảm thấy xấu hổ hoặc tự ti do bị lạm dụng.
-  Vẫn yêu người kia hoặc hy vọng rằng mọi thứ sẽ tốt hơn.

Việc rời đi có thể là một trong những thời điểm nguy hiểm nhất trong một mối quan hệ lạm dụng.

1800RESPECT có thể giúp quý vị lập kế hoạch an toàn để bảo vệ bản thân.

Lập kế hoạch an toàn

Lập kế hoạch an toàn có nghĩa là lập một danh sách các hành động cần thiết mà quý vị có thể thực hiện và những người mà quý vị có thể liên hệ nếu cảm thấy không an toàn hoặc cần rời đi nhanh chóng.

Ví dụ về kế hoạch an toàn



Lập kế hoạch và tập trước cách nhanh nhất để rời khỏi nhà của quý vị.



Nếu có thể, hãy luôn mang theo bên mình điện thoại di động và bộ sạc.



Tìm một người đáng tin cậy mà quý vị có thể liên hệ 24/7 nếu cần phải rời đi nhanh chóng.



Cần nhắc chọn một mật hiệu để tránh bị người kia phát hiện ra kế hoạch rời đi của quý vị.



Cung cấp cho người mà quý vị tin tưởng chìa khóa hoặc quyền truy cập vào nhà của mình và các bản sao giấy tờ quan trọng.



Chuẩn bị túi thoát hiểm được đựng sẵn điện thoại, chìa khóa, tiền bạc, giấy tờ tùy thân, tài liệu và bất kỳ loại thuốc cần thiết nào.

1800RESPECT

NATIONAL SEXUAL ASSAULT, DOMESTIC
FAMILY VIOLENCE COUNSELLING SERVICE



Gọi đến 1800 737 732

Nhắn tin đến 0458 737 732

Trò chuyện trực tuyến tại 1800respect.org.au

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

 lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

Khi nào cần tìm kiếm sự hỗ trợ

Điều quan trọng là phải tìm kiếm sự trợ giúp nếu:

- ✓ Quý vị cảm thấy sợ hãi, bị kiểm soát hoặc không an toàn trong mối quan hệ của mình.
- ✓ Quý vị đang tránh né mọi người hoặc các hoạt động để che giấu những gì đang xảy ra.
- ✓ Quý vị cảm thấy bị mắc kẹt hoặc không biết phải rời đi như thế nào.
- ✓ Hành vi của đối tác đang khiến quý vị nghi ngờ về trí nhớ hoặc thực tại của mình.
- ✓ Quý vị đang bị ép buộc làm những điều mà bản thân không muốn làm.
- ✓ Quý vị lo lắng về sự an toàn của mình hoặc sự an toàn của con quý vị.

Rời bỏ một mối quan hệ lạm dụng là một bước dũng cảm hướng tới một tương lai an toàn hơn.

Luôn có sẵn nhà ở khẩn cấp và dịch vụ hỗ trợ tài chính.

Luôn có sự hỗ trợ

Hiểu rõ và thoát khỏi DFV không phải là điều quý vị có thể tự mình làm được.

Truy cập **Bộ công cụ hỗ trợ** của chúng tôi để tìm hiểu thêm về DFV cũng như các dịch vụ hỗ trợ quốc gia và địa phương hữu ích.

Bộ công cụ hỗ trợ cũng cung cấp thông tin về nhiều chủ đề sức khỏe tâm thần và hạnh phúc mà quý vị có thể chủ động tìm hiểu bất cứ khi nào mình cần.

Truy cập lifeline.org.au/dfv/services hoặc quét mã QR để bắt đầu.

Nếu hiện tại đang cảm thấy quá tải, Lifeline sẽ luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị.

Quý vị có thể liên hệ với chúng tôi bất cứ lúc nào, 24/7.

☎ Gọi đến 13 11 14

✉ Nhắn tin đến 0477 131 114

💬 Trò chuyện trực tuyến tại lifeline.org.au/crisis-chat

Nếu tính mạng của quý vị đang gặp nguy hiểm, vui lòng gọi 000.

