

سلامت روان جوانان و
نوجوانان:
جهان در حال تغییر

نشانه‌های خشونت خانگی در رابطه زوجین

هفته سلامت روان
۱۳۹۷-۱۸ مهرماه



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
دفتر مشاوره و سلامت

۵. از دقیق بودن گزارشی که به پلیس می‌دهید مطمئن شوید.
۶. سکوت نکنید و موضوع را با مشاور مورد اعتماد و یا دوستانتان در میان بگذارید.
۷. برای بدترین احتمال ممکن برنامه داشته باشید و همیشه یک مکان امن و مقداری پول برای وضعیت‌های اورژانسی در نظر داشته باشید.
۸. به دنبال بخشش فرد سوءاستفاده کننده نباشید و همیشه دنبال کمک باشید.
۹. از آسیب رساندن جسمانی و هیجانی به خودتان پرهیز کنید.
۱۰. می‌توانید دواطلبانه در سازمان‌هایی که به دنبال توقف رفتارهای سوءاستفاده کننده هستند عضو بشوید و با در اختیار قرار دادن تجربه هایتان، در پیشگیری از بروز خشونت‌های خانگی موثر باشید.

اگر درباره

خشونت خانگی در رابطه زوجین

هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید، با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه صحبت کنید.

دلایل باقی ماندن در رابطه

- ◀ از دست دادن منافع اقتصادی
- ◀ ترس از دست دادن فرزندان
- ◀ ترس از تنها شدن و طرد شدن
- ◀ ترس از برچسب‌ها (استیگما)
- ◀ دسترسی محدود به (حمایت اجتماعی، کمبود اطلاعات)

چه باید انجام دهید

۱. با دکترتان درمورد مسائل مربوط به سلامتی خود صحبت کنید مخصوصاً در مورد هر زخم و جراحت.
۲. اگر روانشناس یا مشاور سلامت روان دارید با وی در مورد خشونت خانگی صحبت کنید.
۳. یک دفتر یادداشت در مورد وقایع خاص، زمان و تاریخ وقوع آن داشته باشید. کپی از گزارشات پزشکی و پلیس داشته باشید و به طور مرتب از جراحت‌هایتان عکس گرفته و آن‌ها را در جای امن نگه دارید.
۴. توصیه‌های قانونی که به شما می‌شود را بپذیرید.

آیا همسرتان:

۱. به طور عمدی و آگاهانه به وسایل با ارزش شما آسیب می‌زند؟
۲. در طول بحث وسایل را به طرف شما پرت کرده یا می‌شکند؟
۳. با دست یا مشت به شما ضربه می‌زند؟
۴. تهدید به آسیب رساندن به شما و فرزندان شما می‌کند؟
۵. جلوی شما را برای گرفتن کمک پزشکی می‌گیرد؟
۶. شما را وادار به کارهایی می‌کند که با آن احساس راحتی نمی‌کنید؟



آیا شما؟

۷. شما را لگد می‌زند یا مایعات داغ را به سمت شما می‌ریزد؟
۸. مانع خوابیدن شما در شب می‌شود؟
۹. شما را تهدید به خودکشی، در صورت ترک کردنش می‌کند؟
۱۰. در صورتی که به خواسته‌هایش تن ندهید، شما را تهدید می‌کند؟
۱۱. شما را در مورد افشای مسایل خصوصیتان تهدید می‌کند؟
۱۲. به شدت حسادت کرده و شما را متهم به خیانت می‌کند؟
۱۳. سوء مصرف دارو یا الکل دارد؟
۱۴. خشم غیرقابل کنترل دارد؟
۱۵. اظهار می‌دارد که شما بی‌ارزش و غیرجذاب هستید؟
۱۶. شما را سرزنش کرده و احساس گناه در شما ایجاد می‌کند؟

به این دلیل که همسرتان رضایت ندارد.

اگر هر یک از موارد فوق را تجربه می‌کنید شما در یک رابطه سوءاستفاده کننده قرار دارید.

چگونه افراد با خشونت سازگار می‌شوند

- * آن‌ها معمولاً این نگرش را دارند که از پس آن بر خواهند آمد و آن را تحمل می‌کنند.
- * قربانیان خشونت اغلب به سرزنش خودشان می‌پردازند.
- * خشونت جنسی برای قربانیان سوالاتی را در زمینه نقش، هویت جنسی و شک در مورد توانایی‌هایشان ایجاد می‌کند.
- * آن‌ها دست به پنهان کاری می‌زنند و برای کنار آمدن با این فشارها گاهی اقدام به مصرف الکل و یا مصرف مواد می‌کنند.
- * با پنهان کاری از دیگران فاصله می‌گیرند، منزوی شده و منابع حمایتی در دسترس آنها به تدریج محدود می‌شود.