

للعلاقات، سوء المعاملة و السيطرة القسرية

إن سوء المعاملة المنزلية منتشر على نطاق واسع. إنها تؤثر على الأشخاص من كافة الأعمار، والأنواع، والخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية.

بعض الأشخاص لا يعرفوا أنهم في علاقة غير صحية أو مسيئة لأنه قد لا يوجد عنف جسدي.

تعد السيطرة القسرية سلوكاً مسيئاً عادة ما يسبب الخوف و/أو التحكم في شخص أو موقف. هذا النوع من العنف المنزلي يُعرف بسوء المعاملة المنزلية ويمكن ألا يُكتشف في العلاقات الحميمة مع الشريك أو الأسرة لسنوات.

إذا لم يُكتشف يمكن لهذا السلوك المسيطر أن يتصاعد إلى درجة عنف بدني مهدد للحياة.

السيطرة القسرية قائمة مرجعية

هل يوجد شخص في حياتك:

- يجعلك تشعر بالخوف؟
- يتحكم فيما تفعله وتقلبه؟
- يحط من شأنك أو يسبب لك الحرج؟
- يتهمك بالتغازل أو الخيانة؟
- يضغط عليك أو يجبرك لتمارس الجماع؟
- يهدد بإيذائك أو إيذاء أنفسهم، أو إيذاء أصدقائك أو عائلتك؟
- يتحقق من هاتفك بصورة مستمرة أو مكانك؟
- يحد من إمكانية وصولك للمال؟

أي من الأفعال أعلاه قد تكون علامة من السيطرة القسرية وسوء المعاملة المنزلية.

إذا أحببت بنعم على أي من تلك أو عرفت أنك تستخدم هذه السلوكيات فانت غالباً تعيش علاقة غير صحية.

يوجد مساعدة متاحة لتقوم بالتغييرات وتساعد على بناء علاقة أكثر صحة.

من المهم أن تبحث عن المشورة والدعم حتى إذا لم تكن متأكدًا. نحن جميعاً نحتاج للمساعدة في بعض الأحيان.

تحكم قسري



الإساءة التكنولوجية

الإطلاع على رسائلك والبريد الإلكتروني الخاص بك و وسائل الاتصال الاجتماعي بدون موافقتك. فحص هاتفك والتحكم في الوصول إليه.



الانعزال

يتم منعك من رؤية العائلة أو الأصدقاء يجعلك تعتمد على شريكك.



التحرش

ضغط عدائي أو تخويف، أو اتصال مستمر أو مراسلتك.



الإساءة المالية

الحد من وصولك للمال والتحكم في كيفية صرفك للمال.



الملاحقة

أن تكون مراقباً أو تشعر كما لو أن شريكك يعرف ما تقوم به وأين أنت، طوال الوقت.



التلاعب النفسي

أن يجعلك تشعر بالحيرة، والتلاعب بمشاعرك ويشجع انعدام الثقة بالنفس ويجعلك تشعر كأنك أصبحت مجنوناً.



التهديد

التهديد بالقتل أو الإيذاء أو تدمير حياتك، أو حياته، أو حياة أصدقائك أو أسرته أو حيواناتك الأليفة.



استجاب

أكون عرضة للتشكيك بشكل مستمر ويُقال لي إنني أكذب.



إلقاء اللوم

أن يجعلك تشعر بالمسؤولية والذنب والخطأ.





مهين

أن يضعك في المرتبة الأدنى وتكون عرضة للإذلال علناً وعدم الاحترام ويتم استخدام أسرارك ضدك.


هل أنا أعيش علاقة صحية؟


بدنياً

اشعر بالأمان مع شريكي، لا يؤذيني أبداً أو يؤذي الأشخاص المهمين لي. 


ردود أفعال شريكي عنيفة تجاهي، فهو يقذفني بالأشياء عندما يغضب أو يضربني أثناء الخلافات. 


مالياً

شريكي لا يتحكم في كيفية صرفي للمال. لدي إمكانية الوصول الكامل لأموالي. 


شريكي يتحكم في ما يمكنني صرف المال فيه، عليّ دائماً أن أدفع عندما تقوم بالأشياء معاً. يصرف مالي دون إذني. 

التحكم التكنولوجي

شريكي لا يفحص هاتفي، أو يضع حدود لمن يمكنني التحدث معه وما يمكن أن أقوم به على الإنترنت، أشعر بأنه يثق بي وبأني أتحكم في التكنولوجيا الخاصة بي. 


شريكي يفحص رسائلي وحسابات التواصل الاجتماعي ويسألني عن كلمات المرور الخاصة بي ويخبرني إنهم يروني حيثما أذهب طوال الوقت. 


شفوياً

نحن نناقش بهدوء مشاكلنا ونحترم آراء بعضنا البعض، ونتواصل بصورة فعالة وعادلة لنصل لنتيجة إيجابية لكل منا. 


يلومني شريكي وييدي تعليقات سلبية ويهينني ويقلل من شأني. 


نفسياً عاطفياً

شريكي لا يحكم على مشاعري، يدعمني ويحترم الحدود بيننا. 


شريكي يجعلني أشعر بالجنون ويخبرني بما يجب أن أكون، يحكم على مشاعري ولا يحترم الحدود بيننا. 


جنسياً

لدي الاختيار إذا كنت أرغب في ممارسة الجماع ويسألني شريكي عن موافقتي ويحترم قرارتي. 


يجعلني شريكي أمارس الجماع حتى إذا كنت لا أرغب في ذلك، يفعل كل ما يستطيع ليقتنعني ويتحرش بي حتى أقوم بذلك. 


اجتماعياً

يتم تشجيعي على قضاء وقت مع أصدقائي وعائلتي وندرك أهمية هذه العلاقات. 

شريكي لا يدعني أرى عائلتي أو أصدقائي وغير مسموح لي بالتواصل الاجتماعي دون وجوده. 

روحياً

شريكي يحترم معتقداتي ويقدر اختياري للاشتراك في الممارسات الدينية أو الروحانية. 

شريكي لا يتفق مع ممارساتي الدينية أو الروحانية، ويمنعني من ممارستها ويستخدم ديني أو معتقداتي ضدي. 

خدمات المساعدة

الخدمات القانونية

Women's Domestic Violence Court Advocacy Services
خدمة مناصرة المرأة في المحكمة ضد العنف المنزلي
1800 938 227

الاستقرار و الخدمات المجتمعية

Advance Diversity Services
خدمات التنوع الثقافي المتقدمة
9597 5455
Immigrant Women's Speakout Association
جمعية المتحدث باسم المرأة المهاجرة
9635 8022

الدعم والإحالة

Integricare Parenting and Family Service
خدمة الأسرة والرعاية الأبوية إنتيجريكير
9599 7821

Interrelate (ترايط)
1300 473 528

St George and Sutherland Domestic Violence Service
خدمة العنف المنزلي سان جورج

وساثيرلاند
9113 2495

St George Family Support services
خدمات دعم الأسرة سان جورج
9553 9100

Sutherland Shire Family Services (ساثيرلاند شاير لخدمات الأسرة)
2933 9528

TIS National

Translating and Interpreting Service (خدمة الترجمة التحريرية والشفوية)
131 450
الطوارئ والحياة
المواقف المهددة للحياة
Police (الشرطة)
000

خطوط المساعدة

1800RESPECT 1800737732
Kids Help line (خط مساعدة الأطفال)
1800 551 800
Lifeline (خط الحياة)
131 114
NSW Rape Crisis Line (خط أزمة الإغتصاب نيوساوث ويلز)
1800 424 017
Mensline (خط الرجال)
1300 789 978

إسكان الطوارئ

Domestic Violence Hotline
NSW (الخط الساخن للعنف الأسري نيوساوث ويلز)
1800 656 463
Link2Home (لينك تو هوم)
1800 152 152



www.georgesriver.nsw.gov.au

f GeorgesRiverCouncil
@grcouncil