

ما هو سوء المعاملة؟

الإساءة هي عندما يقوم شخص ما بأفعال أو يستخدم الكلمات للسيطرة على شخص آخر عن طريق التسبب في مشاعر سلبية والخوف.

هذا التلاعب المقصود يستخدم لتخويف يمكن أن يحدث في عدة طرق مختلفة.

هذه هي بعض أشكال شائعة من سوء المعاملة:

- اللكم والركل والصفع والخنق أو استخدام القوة الجسدية الأخرى.
- الكلمات أو الأفعال التي تهدف إلى خفض احترام الذات عن قصد.
- التهديدات، الفضح، المطاردة، إلقاء اللوم، النسخة، والسخرية.
- عزلك عن الأصدقاء أو العائلة.
- تهدد رفاهية أطفالك.
- السيطرة على المال، حتى المال الذي كسبته.
- السلوك الجنسي الذي لا توافق عليه.
- السيطرة على معتقداتك الدينية أو الروحية. استخدام المعتقدات للسيطرة عليك.
- تهدد رفاهية الحيوانات الأليفة الخاصة بك. تقييدك من رعاية الحيوانات الأليفة الخاصة بك.
- تطالب بالتحقق من هاتفك من أجل التواصل.
- يتصرف بالغيرة المفرطة أو غيور.
- يهدد بالانتحار إذا تركتهم.

قد يخلق المعتدي أعذارًا للإساءة مثل القول بأنها لن تحدث مرة أخرى، أو أنها تحاول أن تعلمك أن تكون أفضل، أو أنها تفعل ذلك فقط لأنهم يحبونك كثيرًا. التلاعب بك أيضا عن طريق الادعاء بأنك دراماتيكية، أو إعطاء سبب آخر لماذا كنت جعل صديقة كبيرة من لا شيء.

في بعض الأحيان يمكن أن يكون من الصعب التعرف على سوء المعاملة، ولكن البحث عن العلامات المذكورة أعلاه يمكن أن يساعد. إذا كنت خائفا من الشخص، وهذا هو علامة قوية على سوء المعاملة.

يمكن أن يحدث سوء المعاملة لأي شخص في أي علاقة، بغض النظر عن الجنس أو العرق أو التوجه الجنسي أو الحالة الاجتماعية أو الصحة أو المظهر. تذكر، الإساءة ليست غلطتك أبداً الوصول للحصول على المساعدة هو قرار كبير، ويمكن أن يكون خيارا معقداً.

ماذا يمكنني أن أفعل؟ الهروب من سوء المعاملة



ywcaprincealbert.ca

ماذا أفعل؟

العلاقة المسيئة هي علاقة غير آمنة. من المهم اتخاذ خطوات معينة لضمان سلامتك. خطط السلامة

بعد وضع خطة سلامة عندما يصبح الوضع عنيفاً أو مسيئاً خطوة أولى مهمة. هذه هي خطتك لترك العلاقة ويعني تحديدها ما سوف تجلبه، حيث ستذهب، وأرقام الهواتف الهامة، وكيف سيتم وضع هذه الخطة موضع التنفيذ. قد تضطر أيضاً إلى وضع خطة سلامة لأطفالك والحيوانات الأليفة.

حفظ السجل

إن الاحتفاظ بسجل للأحداث أمر مهم للمساعدة في اتخاذ القرار الخاص بك وسيكون مفيداً إذا قررت الإبلاغ عن الإساءة إلى الشرطة أو اتخاذ إجراءات قانونية أخرى. يجب أن تتضمن وثائق الأحداث الخاصة بك ما حدث، ومشاعرك، وقائمة بالأشياء التي قد تكون أخذت منك، ومطبوعات عن الاتصال التهديدي، وصور الإصابات. من المهم إخفاء وثائقك وغيرها من المواد (مثل هذا الكتيب) المخفية حيث لا يستطيع المعتدي العثور عليها.



البحث عن مساعدة

إذا كنت في خطر مباشر أو تحتاج إلى عناية طبية طارئة، اتصل على 911 هناك خدمات متاحة لمساعدتك على ترك علاقة مسيئة.

يتم سرد العديد من هذه الخدمات في ساكاشوان 211

والتي يمكن الوصول إليها عن طريق الاتصال أو إرسال رسالة نصية 1-2-1 من خلال زيارة sk.211.ca

أو استخدام الدردشة عبر الويب على الموقع يمكن لسكاشوان 211 توصيلك بمراكز دعم الأزمات والاستشارة والدعم وملاجئ الطوارئ والمنازل الانتقالية مثل YWCA Prince Albert

يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم 811 في ساكاشوان للحصول على دعم الصحة العقلية.

ترك

السبب الأكثر شيوعاً أن ترك علاقة مسيئة فشل لأن الضحية لم تتمكن من العثور على الدعم.

تأكد من أن لديك خطة في مكان قبل مغادرتك لإعطاء نفسك أعلى فرصة للنجاح.

إن إنشاء شبكة دعم عن طريق اختيار أشخاص موثوقين لمساعدتك أثناء هذه العملية أمر مهم.

يمكن أن تكون شبكة الدعم الخاصة بك من الأصدقاء والعائلة والأشخاص من منظمات الخدمة.

التخطيط المالي قبل المغادرة مهم أيضاً، ولكن لا تدع نقص المال يردعك عن المغادرة.

اختر بنكاً جديداً لا يستخدمه المعتدي، واتصل بوزارة الخدمات الاجتماعية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة مالية

ترك أمر صعب ويمكن أن يكون تحدياً، ولكن عندما حان الوقت للذهاب، وترك.

البدء من جديد

سيكون هناك الكثير من التغييرات في حياتك بعد المغادرة، والتي يمكن أن تكون مخيفة.

لا تخافوا من التواصل مع أصدقائك أو عائلتك أو الآخرين الموثوق بهم للحصول على الدعم. في هذا الوقت، من المهم قطع العلاقات مع المعتدي إذا كنت تستطيع. وهذا سوف يقلل من فرصة العودة. قد لا تزال لديك مشاعر أو رعاية للمعتدي الخاص بك، وهذا أمر طبيعي.

تأكد من الحفاظ على نفسك آمنة من خلال تأمين منزلك الجديد وطلب المساعدة عندما كنت في حاجة إليها.

تذكر: يمكنك أن تفعل ذلك! أنت تستحق أن تكون آمنة وصحية وخالية من سوء المعاملة.

استخدام التكنولوجيا بأمان

من المهم أن تحافظ على سرية اتصالاتك وعمليات البحث الخاصة بك عن المعتدي. من الممكن مراقبة نشاطك من خلال البحث عن طريق سجل البحث أو رسائل البريد الإلكتروني أو معلومات الموقع أو الوسائط الاجتماعية. عند استخدام الإنترنت، تأكد من حذف سجل المتصفح أو استخدام شيء مثل «وضع التصفح المتخفي» من Google Chrome لمنع المراقبة. تأكد من أنه إذا كنت تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي، فإن إعدادات الخصوصية الخاصة بك عالية بحيث لا يمكن للمعتدي العثور على المعلومات التي لا تريدها أن يراها. يجب تأمين حساب البريد الإلكتروني الخاص بك مع كلمة مرور قوية ويجب عليك التأكد من تسجيل الخروج عند الانتهاء من استخدامه. يمكن تأمين هاتفك بطريقة مماثلة مع دبوس أو بصمة أو كلمة مرور. هذا سوف يحافظ على اتصالاتك آمنة. كما يحتوي هاتفك على تتبع الموقع، والذي يمكن استخدامه لمراقبة الموقع. يمكن إيقاف تشغيل هذه الميزة للحفاظ على مكان وجودك آمناً.