



خشونت خانگی

توصیه‌هایی برای خودیاری

در برخورد با همسر آزاری چه باید کرد؟

اگر شما یکی از افرادی هستید که از طرف همسر خود مورد خشونت قرار می‌گیرید و یا بالعکس همسر خود را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهید، بیایید جهت کمک به خود، خانواده و فرزندان و کمک به جامعه‌ای سالم با مراجعه به مراکز معتبر در جهت درمان و پیشگیری از مشکلات آتی، اقدامات مفید و مؤثری، انجام دهید. ما می‌توانیم با آموزش مهارت‌هایی ساده اما ارزشمند و مفید به شما کمک کنیم تا در کنار خانواده، آرامش و آسایش را تجربه نمایید. برای این منظور به مراکز بهداشتی درمانی منطقه سکونت خود مراجعه کنید.

کدام یک از درگیری‌ها در رابطه من جدی است؟

در بعضی روابط، رفتارهایی وجود دارد که به شریک زندگی آسیب جدی می‌رساند و حتی آسیب‌های کیفی خشونت خانگی یک مشکل اساسی در بسیاری از خانواده‌هاست. در بسیاری از موارد گزارش شده، ۹۵ درصد مرتکبین مردان هستند. اگر از هرگونه خشونت خانگی رنج می‌برید، بلافاصله به دنبال کمک باشید.

چه نوع مواردی جزء خشونت خانگی می‌باشد؟

- حمله فیزیکی، لگد زدن، سیلی زدن، خفگی یا استفاده از سلاح علیه قربانی، هرگونه خشونت فیزیکی باید جدی گرفته شود.
- تجاوز جنسی، طیف وسیعی از رفتارهای توهین آمیز را مانند تجاوز به عنف (تهدید یا بدون تهدید به خشونت‌های دیگر)، مجبور کردن به رفتارهای جنسی اجباری، ضرب و جرح و اجبار به مشاهده کردن پورنوگرافی
- خشونت روانی، کلامی، عاطفی، استفاده از کلمات یا استراتژی‌های توهین، تهدید، تضعیف اعتماد به نفس، بدرفتاری یا بدنام کردن قربانی، این می‌تواند شامل تهدید کودکان قربانی هم باشد.
- بدرفتاری کردن و آزار اجتماعی، منزوی کردن زنان از اجتماع از قبیل مجبور کردن او به ندیدن خانواده و دوستانش، همچنین این مورد انزوای جغرافیایی را نیز شامل می‌شود.
- سوءاستفاده اقتصادی، کنترل و قطع دسترسی به منابع مالی خانواده مانند پول و اموال.

اگر شما دچار چنین مشکلاتی هستید، در اسرع وقت کمک بخواهید. شما نباید خشونت خانگی را برگزینید.

زوجین از کجا می‌توانند مشاوره حرفه‌ای دریافت کنند؟

- خط تلفن اورژانس اجتماعی با شماره ۱۲۳
- صدای مشاور: افرادی که دچار مشکلات خانوادگی می‌شوند می‌توانند با شماره تلفن ۱۴۸۰ تماس بگیرند. مشاوران و روانشناسان آموزش دیده با استفاده از فنون و مهارت‌های مشاوره تلفنی بدون اینکه اصرار برای شناسایی فرد داشته باشند، به فرد خدمات مشاوره ارائه می‌دهند.
- مراکز مشاوره حضوری سازمان بهزیستی یا آموزش و پرورش
- مراکز مشاوره خصوصی

خشونت خانگی

خشونت خانگی آسیب اجتماعی شایع و ناپسندی است که اغلب به صورت پنهان و در مواردی هم به صورت آشکارا اتفاق می افتد که می تواند در دراز مدت اثرات مخرب و جبران ناپذیری بر سلامت خانواده بگذارد، علاوه بر عوارض ناخوشایند جسمانی، خشونت خانگی آثار روانی ویرانگری برای قربانیان خشونت و سایر اعضای خانواده ایجاد می نماید.

در تمام ادیان و نیز دین مبین اسلام هر نوع خشونت و آزار نسبت به زن نهی شده و به جای خشونت، بر محبت و گذشت نسبت به وی تأکید شده است.

یک رابطه بالغانه کامل رابطه ای است که هر کدام از افراد حقوق مساوی، فرصت های برابر و مسئولیت های یکسان داشته باشند. اساساً یک رابطه خوب بر اساس احترام متقابل به همدیگر و توانایی در برقراری ارتباط به صورت شفاف بنا می شود. افراد مختلف تعاریف مختلفی از انجام کارها و برقراری روابط صمیمی دارند. برخی از آن ها چیزهایی است که بیشتر افراد در یک رابطه انتظار دارند:

عشق، صمیمیت و بیان جنسی، ارتباطات، تعهد، برابری و احترام، سازگاری، مصاحبت، حمایت عاطفی، وفاداری.

انواع همسرآزاری

همسرآزاری می تواند به صورت آزار جسمانی، رفتاری، روانشناختی و یا آسیب های دیگر اتفاق بیفتد.

- آزار جسمانی مانند هل دادن، کتک زدن، سیلی، مشت یا لگد زدن به همسر یا بستن دست و پای وی
- تهدید کردن و ترساندن همسر
- جلوگیری از مراجعه همسر به پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی
- انتقاد مکرر از همسر و مقایسه کردن وی با دیگران
- سرزنش کردن همسر و مسخره کردن او یا خانواده اش
- تأمین نکردن نیازهای مادی یا روانی و جنسی همسر
- برقراری رابطه جنسی با همسر به اشکال غیرمعمول آن یا در شرایطی که همسرش به دلیلی تمایلی به برقراری این رابطه نداشته باشد.
- منع کردن وی از ادامه تحصیل یا رفت و آمد با اعضای خانواده و دوستان

پیامدهای همسرآزاری

پیامدهای روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و احساس گناه و شرمندگی

پیامدهای جسمانی: سردردهای میگرنی و دردهای پراکنده بدنی، بیماری قلبی، فشار خون، زخم معده و غیره

اثرات مخرب بر فرزندان: فرزندان به عنوان شاهدان خشونت دچار مشکلاتی نظیر افسردگی، اضطراب، شب ادراری و مشکلات تحصیلی می شوند.

زمانی که مورد خشونت و آزار قرار می گیریم به چه دلایلی آن را از دیگران مخفی نگه می داریم و می ترسیم که دیگران متوجه شوند؟

- احساس ترس، گناه یا احساس شرم
- ترس از همسر
- ترس از آبروریزی و عکس العمل دیگران
- علاقه به همسر، فرزندان و زندگی مشترک
- امیدوار بودن به اینکه اوضاع بهتر می شود
- نداشتن استقلال مالی یا اجتماعی یا ترس از تنها شدن (به ویژه در مورد زنان)
- نداشتن حامی و پشتیبان
- عدم آگاهی و شناخت از وجود منابع و سازمان های حمایتی در محیط اجتماعی فرد

تحمل رفتار خشونت آمیز در دراز مدت نه تنها کمکی به بهبود شرایط خانواده نمی کند بلکه مشکلات خانوادگی را افزایش می دهد.

