

خشونت در روابط عاطفی

سلامت روان جوانان و نوجوانان:
جهان در حال تغییر

هفته سلامت روان
۱۸-۲۴ مهرماه ۱۳۹۷



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

چگونه داوطلبانه کمک کنیم

- می توانید داوطلبانه در سازمان هایی که برای توقف این آزاررسانی ها فعالیت می کنند، عضو شوید و تجارب خود را در اختیار دیگران قرار دهید.
- حداقل کار ممکن جهت کمک به قربانیان توزیع بروشورهای آموزشی، جهت شناسایی هرچه بیشتر قربانیان و توقف اقدامات سوءاستفاده آمیز است.

شعار ما:

" این چرخه را بشکنیم و آزار
رسانی را متوقف کنیم."

اگر درباره خشونت در روابط عاطفی

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

هستند و ارتباطات بین فردی محدودی دارند. یک پایگاه ایمن جایی است که دسترسی سوءاستفاده کننده به قربانی را محدود کند مثل هتل یا خانه یک دوست.

- بهتر است از رفتن به مکان هایی که فرد سوءاستفاده کننده با آنها آشنایی دارد مانند خانه دوست صمیمی اش اجتناب شود.

چگونه کمک بگیریم

- اگر در یک رابطه سوء استفاده کننده هستید آن را پنهان نکنید و در خواست کمک کنید. آن را با افراد مورد اعتماد مثل والدین، مشاوران و روانشناسان در دانشگاه در میان بگذارید. آنها می توانند سوءاستفاده یا نادیده گرفتن را به مراجع قانونی مثل پلیس گزارش دهند.

این مساله مهم است که به خاطر داشته باشید که سوءاستفاده روانشناختی گناه شما نیست و سوءاستفاده کنندگان فریبکاران ماهری هستند که قصد ایجاد احساس گناه در قربانیان خود را دارند و سعی می کنند شما را متقاعد کنند که سزاوار رفتاری بهتر از این نیستید.



خشونت در روابط عاطفی

- آمارها نشان می‌دهد که تعدادی از نوجوانان و جوانان قربانی سوءاستفاده جنسی، کلامی-جنسی و جسمی به وسیله دوست همجنس و یا غیرهمجنس هستند و آسیب می‌بینند.
- تعدادی از جوانانی که قربانی خشونت روابط عاطفی و یا تجاوز هستند، افکار و یا اقدام‌هایی برای آسیب‌رسانی به خود دارند.
- بیش از ۳۰ درصد جوانانی که در یک رابطه سوءاستفاده کننده هستند، آن را گزارش نمی‌کنند.

تعریف خشونت در روابط عاطفی

منظور از خشونت در روابط عاطفی، یک رفتار سوء استفاده کننده، کنترل کننده و خشونت آمیز است که شامل سوءاستفاده کلامی، هیجانی و جسمی در رابطه است و هر دو جنس قربانی این نوع رابطه هستند.

نشانه‌های خشونت در روابط عاطفی

- ◀ مدام تماس می‌گیرد یا پیام می‌دهد تا بداند که شما کجا و با چه کسی هستید.
- ◀ مدام شما را از تماس با اطرافیان مثل خانواده یا دوستان محروم می‌کند.
- ◀ مدام در مورد پوشش شما مبنی بر اینکه چی بپوشید یا نپوشید نظر می‌دهد.
- ◀ محدودیت‌هایی برای فعالیت‌ها یا مشغله‌های روزانه ی شما ایجاد می‌کند.
- ◀ با استفاده از پول قصد کنترل شما را دارد.

سوء استفاده‌های کلامی و هیجانی

- ◀ تهدید به آسیب رساندن به شما یا فردی که شما از او مراقبت می‌کنید.
- ◀ استفاده از لحن طعنه آمیز یا خشونت آمیز
- ◀ استفاده از رفتارهای تحقیرآمیز و شرم‌نده کننده
- ◀ تهدید به خودکشی، اگر او را ترک کنید.
- ◀ به طور مدام در حال انتقاد و تحقیر کردن شماست.
- ◀ به طور مدام در شما احساس گناه ایجاد می‌کند.
- ◀ نادیده گرفتن شما
- ◀ بی‌مهری عاطفی
- ◀ حسادت بدون دلیل

سوء استفاده فیزیکی

- ◀ مشت زدن
- ◀ هل دادن
- ◀ سیلی زدن
- ◀ رفتارهای طعنه آمیز

همیشه این سوالات را از خودتان پرسید تا بفهمید کسی که با او در ارتباط هستید، آیا از شما در حال سوءاستفاده است یا خیر؟

- ۱- آیا دوستم مدام در حال چک کردن من است، که در هر زمان کجا هستم؟
- ۲- آیا عقاید من را نادیده می‌گیرد؟
- ۳- آیا مرتب به من می‌گوید چگونه باید فکر کنم؟
- ۴- آیا همه تصمیمات در رابطه بر عهده اوست؟
- ۵- آیا فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مرا به بهانه گذراندن زمان بیشتر با هم محدود می‌کند؟
- ۶- آیا مرا وادار به رابطه جنسی، نوشیدن الکل یا خوردن دارو می‌کند؟

چگونه ایمن بمانیم

- اگر در یک رابطه خشونت‌آمیز هستید اولین قدم ایمن نگه‌داشتن خود و اطرفیانتان است. آمارها نشان می‌دهد که بیشترین زمان خطر برای قربانیان زمانی است که تنها