

WORTH Services 在 **West Sussex** 地区有若干支独立家庭暴力咨询顾问团队，他们每周七天（上午**9.00**-下午**5.00**）为您提供帮助。**WORTH**能迅速提供翻译服务。

请致电 **07834 968539**

网站地址：www.worthservices.org

24 小时全国反家庭暴力免费热线电话：
0808 2000 247



如果您面临紧急危险，请拨打
999

在您的婚姻关系中 为何您感到害怕？

请记住

您有权过您的生活，而无须感到

恐惧
屈辱
威胁
虐待

**这不是您的错
您并非孤立一人**

请与独立家庭暴力咨询顾问交流，他能够帮助您：

了解正在发生什么
确保您的安全
确保您子女的安全
确保您家的安全



在健康的婚姻关系中，您该感到

- 安全
- 支持
- 尊重
- 关爱

而且

您的配偶

- 支持您的目标
- 有时承认犯了错
- 有事与您商量
- 让您参与决定
- 关心您是否幸福
- 愿意做出让步

(如果适用于您的婚姻关系，请勾选)

在不健康的婚姻关系中，您会感到

- 恐惧
- 威胁
- 孤立
- 羞耻

而且

您的配偶

- 威胁您
- 所有决定都自己做
- 控制您的行动
- 埋怨您
- 威胁伤害他人
- 使您感到屈辱

(如果适用于您的婚姻关系，请勾选)

食之无味，弃之可惜？

怎么会这样？

与大部分人一样，在迈入婚姻殿堂的时候，您认为你们会白头偕老。

可能对您的婚姻太投入了，您难以接受有些地方不对。

随着时间流逝，您配偶的举止可能会表现反常，而您要容忍这一点。

您开始感到战战兢兢，您开始认为可能是自己的错。

您可能困惑不解，为什么会这样，并努力去了解配偶行为变化的原因。

随着事情恶化，您可能想知道自己怎样做才能扭转事态，但您可能没有意识到这可能是家庭暴力。

您感到害怕，并且可能想到离开。

您可能会反反复复多次才能下决心结束婚姻关系。

您可能感到孤独、困惑、恐惧和羞耻。

您并非孤立一人

