

چرا در رابطه زنانشوئی خود دچار ترس هستید؟

به یاد داشته باشید

شما حق دارید بدون

ترس

تحقیر

تهدید

بدرفتاری زندگی کنید

شما مقصر نیستید
شما تنها نیستید

با یک مشاور مستقل خشونت خانگی صحبت کنید که می تواند در زمینه های زیر به شما کمک کند تا:

درک کنید چه اتفاقاتی رخ می دهد

ایمنی خود را حفظ کنید

ایمنی فرزندان خود را حفظ کنید

ایمنی منزل خود را حفظ کنید



خدمات ورث گروه های مشاورین
مستقل خشونت خانگی در سرتاسر
ساسکس غربی در اختیار دارد که 7
روز هفته از 9.00 صبح تا 5:00 بعد
از ظهر آماده کمک به شما هستند، آنها
می توانند خیلی سریع به مترجم نیز
دسترسی داشته باشند.

با شماره 07834 968539 تماس بگیرید

وب سایت: www.worthservices.org

تلفن ملی رایگان 24 ساعته
خشونت خانگی

0808 2000 247



اگر در معرض خطر
آنی هستید با شماره
999 تماس بگیرید

در یک رابطه سالم شما احساس

- امنیت
- پشتیبانی
- احترام
- عشق می کنید

و

شریک زندگی شما

- از اهداف تان حمایت می کند.
- گاهی اوقات اعتراف به اشتباه می کند
- درباره مسائل با شما گفتگو می کند
- شما را در تصمیم گیری ها دخالت می دهد
- به خوشحالی شما علاقه مند است
- سازش را می پذیرد

(اگر در مورد رابطه شما صدق می کند علامت بزنید)

در یک رابطه ناسالم شما احساس

- ترس
- ارباب
- انزوا
- خجالت می کنید

و

شریک زندگی تان

- شما را تهدید می کند
- تمام تصمیمات را خودش می گیرد
- کارهای شما را کنترل می کند
- شما را مقصر می داند
- تهدید می کند که به دیگران آزار خواهد رساند
- شما را تحقیر می کند

(اگر در مورد رابطه شما صدق می کند علامت بزنید)

آنقدر بد است که نمی توان ماند؟ آنقدر خوب است که نمی توان رفت؟

این حالت چطور پیش می آید؟

شما نیز مثل بیشتر مردم ممکن است با دید اینکه رابطه ماندگار است وارد آن شده باشید.

ممکن است به رابطه خود متعهد باشید و برایتان دشوار است به این امر اعتراف کنید که همه چیز خوب نیست.

ممکن است شریک زندگی شما به مرور زمان رفتارش بطور غیر قابل قبول تغییر کند ولی شما به توجیه این رفتار می پردازید.

متوجه می شوید که مدام باید مراقب گفته های خود باشید زیرا او خیلی زود از کوره در می رود، فکر می کنید که شاید شما مقصر هستید.

ممکن است دلایل این اتفاقات را درست متوجه نشوید و سعی می کنید دلایل تغییر رفتار شریک زندگی خود را درک کنید.

با بدتر شدن اوضاع، ممکن است با خود فکر کنید که چه کاری برای درست کردن وضعیت از شما ساخته است غافل از آنکه ممکن است این کارها خشونت خانگی باشند.

هراسان می شوید و شاید به ترک کردن و رفتن فکر کنید.

اگر قدرت رفتن را در خود بیابید ممکن است چند بار بازگردید.

ممکن است احساس تنهایی، سردرگمی، ترس و خجالت کنید.

شما تنها نیستید

worth
DOMESTIC ABUSE
ADVISORS

