

# لماذا تنتابك مشاعر الخوف في علاقتك؟

## تذكر

أن لديك الحق في أن تعيش حياة خالية من  
الخوف  
الإهانة  
التهديدات  
سوء المعاملة

لست ملاماً  
لست وحدك

تحدث إلى أحد المستشارين المستقلين المتخصصين في  
مشاكل العنف المنزلي والذي يمكنه مساعدتك في:

فهم ما يجري  
إبقائك آمناً  
إبقاء أطفالك آمنين  
إبقاء منزلك آمناً



تضم مؤسسة WORTH للخدمات فريق  
من المستشارين المستقلين المتخصصين في  
مشاكل العنف المنزلي ويتواجد هذا الفريق في  
جميع أنحاء مقاطعة غرب ساسكس ومتوفر  
على مدار 7 أيام في الأسبوع من الساعة  
9.00 صباحاً-5.00 مساءً لتقديم المساعدة  
لك. تتميز WORTH كذلك بإمكانية الوصول  
السريع إلى المترجمين الفوريين.

اتصل على الرقم 07834 968539

الموقع الإلكتروني: [www.worthservices.org](http://www.worthservices.org)

خط المساعدة المجاني المحلي لاستقبال  
شكاوى العنف المنزلي متوفر على  
مدار 24 ساعة 0808 2000 247



إذا كنت في خطر  
داهم، فاتصل على  
الرقم 999

في العلاقة الصحية، تشعر بأنك

آمن

مدعوم

تحظى بالاحترام

تحظى بالحب

وأن

شريك حياتك

يدعم أهدافك.

يعترف بخطئه أحياناً

يتناقش معك في الأمور

يشركك في قراراته

يهتم لأمر سعادتك

على استعداد لتقديم بعض التنازلات

(إذا كان ذلك ينطبق على علاقتك، فضع علامة)

في العلاقة غير الصحية، تشعر بأنك

خائف

مفزوع

منعزل

خزيان

ويقوم

شريك حياتك بـ

تهديدك

اتخاذ كافة القرارات

التحكم في أفعالك

إلقاء اللوم عليك

تهديدك بإيذاء الآخرين

إهانتك

(إذا كان ذلك ينطبق على علاقتك، فضع علامة)

## أمن السيئ للغاية للبقاء؟ أمن الجيد للغاية للمغادرة؟

كيف يحدث ذلك؟

شأنك شأن معظم الأشخاص الذين ما إن دخلوا في علاقة يعتقدون أنها ستستمر.

فقد تكون مرتبطاً في علاقة ويصعب عليك الاعتراف بأن كافة الأمور لا تسير على نحو صائب.

وبمرور الوقت، قد يتصرف شريك حياتك خارج إطار شخصيته التي عهدتها عنه وتقوم أنت بمسامحته والتماس العذر له عن تصرفاته.

وعندها تبدأ في الشعور بأنك تتصرف بحذر شديد مخافة الإساءة لشريكك، وتبدأ في التفكير بأنك ربما تكون أنت المسؤول عن ذلك.

وقد تكون في حيرة من أمرك وتتساءل لماذا يحدث كل هذا وستحاول عندها فهم الأسباب التي أدت إلى تغير سلوك شريك حياتك.

وحيث إن الأوضاع تزداد سوءاً، قد تتساءل ماذا يسعك فعله لتجعل الأمور تسير في نصابها الصحيح، ومع ذلك قد لا يتبادر إلى ذهنك أن ذلك يدخل في إطار العنف المنزلي.

ستصبح وقتها خائفاً وربما تبدأ في التفكير في الرحيل.

ولكن إذا تحليت بشجاعة الرحيل، فقد تعود مجدداً مرات عديدة.

وقد تتناوب مشاعر الوحدة والحيرة والخوف والخزي.

**worth**  
DOMESTIC ABUSE  
ADVISORS

لست وحدك