



راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان



ویژه سفیران سلامت

خود مراقبتی در ثنوت خانگی



خودمراقبتی در خشونت خانگی

خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده می شود. شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده می باشد.

انواع خشونت خانگی

۱. **خشونت جسمی:** خشونت جسمی با رفتارهایی مانند با ناخن خراشیدن، گاز گرفتن، چنگ زدن، تکان دادن، تنه زدن، هل دادن، پرت کردن، پیچ و تاب دادن، مشت زدن، سیلی زدن، اقدام به خفه کردن و سوزاندن مشخص می شود.

به یاد داشته باشیم اشکال مختلف خشونت علیه همسر، یعنی فیزیکی، روانی، جنسی و اقتصادی می تواند همزمان برای یک فرد اتفاق بیفتد.

۲. **خشونت روانی:** خشونت

روانی شامل تهدید(به طلاق یا ازدواج مجدد)، آزار عاطفی(به صورت انتقاد ناروا، تحقیر، بددهنی، تمسخر، توهین، فحاشی، متلک)، جداسازی، منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه همسر است.

۳. **خشونت جنسی:** خشونت جنسی با تحت فشار قرار دادن برای رابطه جنسی، رابطه جنسی با تهدید و اجبار، اشکال ناخواسته ی رابطه جنسی، رابطه جنسی در زمان نامناسب و رابطه جنسی با زور و فشار مشخص می گردد.

۴. **خشونت اقتصادی:** خشونت اقتصادی رفتارهایی مانند قطع هزینه رفت و آمد، غذا، پوشاک، سر پناه و پول را شامل می گردد.

چه بر سر قربانیان خشونت می‌آید؟

معمولاً سرنوشت خوبی در انتظار قربانیان خشونت خانگی که می‌توانند هر یک از اعضای خانواده باشند، نیست. از میان این قربانیان وضعیت زنان خشونت دیده وخیم‌تر به نظر می‌رسد. بررسی‌ها نشان داده که ۲۰ الی ۷۰ درصد زنان هرگز خشونت را آشکار نمی‌کنند، مگر این که پزشک یا فردی قابل اعتماد از آن‌ها این مسئله را بپرسد. متأسفانه خشونت علیه زنان پیامدهای زیادی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد.

پیامدهای خشونت خانگی چیست؟

پیامدهای اجتماعی از قییل هزینه‌های پیگرد قضائی، فزونی آمار طلاق، بزهکاری، جرم، خودکشی، اعتیاد، روسپیگری و خودسوزی می‌باشد.

پیامدهای فردی شامل آسیب به سلامت روان و اعتماد به نفس، نقص عضو، سقط جنین و حتی مرگ می‌شود.

پیامدها در سطح خانواده عبارتند از افزایش احتمال طلاق، افسردگی، روی آوردن به سحر و جادو.

پیامدهای تربیتی و روانی شامل یادگیری خشونت توسط فرزندان، فرار از خانه، اضطراب، مشکلات مربوط به خواب و تغذیه و افکار خودکشی می‌شود.

چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می‌گردد؟

- اختلالات شخصیت: گاه افراد به دلیل وجود بیماری یا اختلال روانی، دست به رفتارهای پرخاشگرانه می‌زنند.

- وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی: سطح پایین اقتصادی و اجتماعی باعث کاهش اعتماد به نفس و متعاقباً منجر به بروز رفتارهای خشونت آمیز می‌شود.

- سطح پایین تحصیلات و مهارت‌های اجتماعی: تحصیلات بیشتر در افزایش مهار عواطف از جمله خشم، موثر است.

- **کیفیت زندگی پایین:** هر اندازه کیفیت زندگی پایین تر باشد، فشار ها و استرس های خانواده بیشتر شده و میزان احتمال بروز خشونت افزایش خواهد یافت.
- **اعتیاد به الکل و مواد مخدر:** اطرافیان فرد معتاد به سبب ویژگی های شخصیتی و رفتاری که این افراد پیدا می کنند، ایشان را طرد می کنند، در نتیجه فرد معتاد مستعد بروز رفتارهای خشونت آمیز می شود.
- **مسائل فرهنگی:** در برخی جوامع مردان خشونت علیه زن را طبیعی می دانند، به گونه ای که این

موضوع جزء هنجارهای فرهنگی شده است.

بیش ترین خشونت های خانگی
برای زنان رخ می دهد.

چه افرادی بیشتر قربانی خشونت

خانگی می شوند؟

ساده ترین پاسخ این است که خشونت خانگی می تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد.

با این حال آگاهیم که:

- بیش ترین خشونت های خانگی برای زنان رخ می دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی ها زن هستند.
- برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می کنند.
- زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند، بیش تر در معرض خطر می باشند.

چه عواملی در برابر خشونت محافظت کننده اند؟

- رضایتمندی زناشویی
- بالا بودن کیفیت زندگی
- پایگاه اجتماعی اقتصادی مطلوب
- سلامت جسمی و روانی
- سطح تحصیلات مطلوب
- آگاهی از مهارت های زندگی و به کارگیری آن ها

چرا در بیش تر مواقع افراد به دنبال کمک یا حمایت نمی روند؟

حتی اگر به این باور برسید که مورد خشونت قرار گرفته اید، ممکن است انجام دادن اقدامی در این خصوص را دشوار بپندارید. دلایل زیادی برای عدم اقدام شما در خصوص خشونت وجود دارد:

- شاید پیش خود فکر کنید که مردم شما را باور نمی کنند.
- شاید به نظر برسد که چاره ای وجود ندارد.
- ممکن است احساس کنید که هیچ چیز برای کمک به شما وجود ندارد.
- شاید از کمک و حمایت گرفتن خیلی واهمه داشته باشید.
- شاید به بهبود رابطه تان امید داشته باشید.
- شاید فکر کنید که ممکن است دوستانتان را از دست بدهید.
- ممکن است احساس شرم و گناه کنید.
- شاید کسی که شما را مورد آزار قرار می دهد، به شدت دوست داشته باشید و نخواهید که وی به دردرسر بیفتد.
- شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

چه افکاری مانع از تقاضای کمک یا رد آن می شود؟

افرادی که مورد خشونت قرار می گیرند، ممکن است بهانه هایی برای توجیه کار همسرشان بیابند. برخی از این بهانه ها و دلایل می تواند به شرح زیر باشد:

«تقصیر خودم است»

بدانید به هیچ وجه کسی سزاوار مورد خشونت قرار گرفتن در هیچ رابطه ای نمی باشد.

«به زودی این مسئله خاتمه می یابد»

بدانید خشونت ادامه خواهد یافت، و اگر اقدامی صورت نگیرد، بدتر خواهد شد.

«قادر به ترک کردن شرایط نیستم و یا نمی توانم از پس خودم برآیم»

بدانید اغلب خشونت باعث از دست دادن اعتماد به نفس می شود. اما بسیاری از افرادی که تصمیم به ترک شرایط گرفتند با کمک و حمایت گرفتن در دراز مدت احساس بسیار بهتری خواهند داشت.

«نمی توانم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنم»

بدانید فرزندان نیز در خشونت خانگی آسیب می بینند. آن ها نیاز به احساس امنیت دارند.

«من عاشق همسرم هستم و او نیز عاشق من است»

بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

قرار گرفتن طولانی مدت در فضایی که خشونت در آن صورت می پذیرد، می تواند باعث ایجاد علائم زیر شود:

- بی حالی، ناراحتی و ترس
 - عصبانیت، تمرکز ضعیف
 - اختلالات خواب
 - کم یا زیاد شدن اشتها
 - افسردگی و احساس ناامیدی
 - تمایل به خشونت داشتن
 - افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی
 - احساس خشم، حس شدید وحشت، یا داشتن حملات دردناک
- اگر افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی به ذهنتان خطور کرد، سریعاً به پزشک یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

راهکارهای مقابله با خشونت

- تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید.
 - متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.
 - فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.
 - با کسی صحبت کنید.
 - برای اقدام در این شرایط آماده شوید.
- برخورد صحیح با خشونت خانگی صرفاً بدین معنا نیست که شما حتماً باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار رسانده، به اتمام برسانید. اگر دو طرف رابطه مشتاق باشند، خشونت می تواند متوقف و درمان شود. اما بدانید شما همواره در پناه و حمایت قانون قرار دارید. به جای هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با مراقبین سلامت، پزشک عمومی، مشاور، روان شناس یا روان پز شکی که در دسترس دارید

مشورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید معمولاً به راه حل‌های بهتری منجر می‌شود.