

在衝突關係中的安全與健康 危險訊號 – 家暴關係

以下是家暴關係的一些常見指標。如果您察覺到有任何這些因素存在於您的感情關係中，就必須向值得信任的專業人員尋求意見和支援，這是很重要的。

- 您的伴侶說，他想要您是完全屬於他的，並且堅持您不要再花時間與朋友或家人在一起。
- 您的伴侶對您貶低您的朋友和家人。
- 您的朋友和家人不喜歡您的伴侶，並且警告您，他不是個好人，您不應親近。
- 您的伴侶堅持，您要停止進行各種嗜好或活動、退學，或辭職。
- 您的伴侶似乎非常妒忌，並且指責您不忠。
- 您的伴侶批評您或貶低您；說您是瘋狂、愚蠢，及/或肥胖/無吸引力，或者說從沒有人會想要或愛您。
- 您的伴侶對自己的行為不負任何責任，並且歸咎於人。
- 您的伴侶將以前的一段關係變得一塌胡塗，全部歸咎於其前度伴侶；例如：“我的前度完全不可理喻。”
- 您的伴侶拿您的錢，或者積欠一大筆您的信用卡債務。
- 您的伴侶在其他人身邊時看來是有魅力、可愛和保持克制的，但在沒有別人時就惡劣地對待您。
- 您認為您們很多時候都有爭拗或吵架。
- 您覺得您要向其他人隱瞞這些吵拗或爭吵。
- 您害怕您的伴侶（生理上和情緒上）

- 您的伴侶講一些蓄意傷感情的說話；例如：貶低和侮辱的說話。
- 您害怕與他一切兩斷。
- 您發覺自己要為所有爭拗道歉。
- 您對於您們為何頻頻爭拗感到困惑。
- 您的伴侶將爭拗/吵架歸咎於您。
- 您發覺自己經常哭泣，您也可能會感到，自己正在經歷與感情關係有關的抑鬱及/或焦慮。
- 您害怕作決定或提起某些話題，以免對方生氣。
- 您覺得要停止吵架的唯一方法就是默不作聲。
- 您覺得在這段感情關係中，您無法做到完全自我或真我。
- 您覺得受到束縛，無法離去。
- 您覺得受到威脅（肢體上或情緒上）。
- 您覺得自己時時都要與伴侶取得聯繫，報告自己身在何處，在做什麼及見什麼人。
- 您覺得在涉及您的伴侶時，您不能相信自己的看法、想法和直覺。
- 您發覺自己為了保持安寧、避免爭拗，或使伴侶開心，而正在做一些不大正確的事情。
- 您發覺自己要為伴侶及其行為而向好朋友和家人作辯護。
- 您察覺到自己不是在伴侶身邊時會感到較自由自在。

- 您察覺到當伴侶在您身邊時您會感到緊張和焦慮。
- 您對自己說，如果您更努力一點及對伴侶愛得足夠，一切都會好起來。
- 您相信如果您能改變，情況就會變得更好。
- 您覺得隨著時間的推移，虐待的情況會惡化。