

Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan Red Flags – Domestic Violence (Karahasan sa Tahanan) na Relasyon

Makikita sa ibabâ ang ilang karaniwang bagay na nagpapahiwatig na may Domestic Violence na Relasyon. Kung napapansin mo ang alinman sa factors na ito sa iyong relasyon, mahalagang humingi ng payô at suporta mula sa isang mapapagkatiwalaang propesyonal.

- Sinasabi ng iyong kapareha na gusto niya na ikaw ay para lamang sa kanya. Iginigiit niya na dapat mong itigil ang maglaan ng panahon sa iyong mga kaibigan o pamilya
- Iniinsulto ng iyong kapareha ang iyong mga kaibigan at pamilya.
- Hindi gusto ng iyong mga kaibigan at pamilya ang iyong kapareha at binigyan ka nila ng warning na hindi siya mabuting táong makakasama mo.
- Iginigiit ng iyong kapareha na itigil mo ang iyong paglahok sa mga hobby o mga aktibidad, na itigil mo ang iyong pag-aaral, o na mag-quit ka sa trabaho.
- Ang iyong kapareha ay parang sobrang seloso at inaakusa ka niya na ikaw ay nangangaliwa.
- Pinipintasan o iniinsulto ka ng iyong kapareha; sinasabi niya na ikaw ay sira-ulo, gago, at/o mataba/pangit, o na walang ibang magkakagusto o magmamahal sa iyo.
- Hindi nananagot ang iyong kapareha para sa kanyang pag-uugali at sinisisi niya ang iba.
- Sinisisi ng iyong kapareha ang buong failure ng kanyang dating mga relasyon sa kanyang mga dating kapareha, halimbawa, sinasabi niyang, “Sira-ulo talaga ang aking ex.”
- Kinukuha ng iyong kapareha ang iyong pera o ginagamit niya ang iyong credit card.
- Ang iyong kapareha ay charming, mabait, at parang ok naman kapag may kaharap na iba, pero grabe ang pagtrato niya sa iyo kapag kayong dalawa lang.
- Napapansin mo na madalas kayo makipagtalo o mag-away.
- Sa palagay mo'y kailangan mong itagoang mga away o mga argumento mula sa iba.
- Kinatatakutan mo ang iyong kapareha (pisikal at emosyonal)

- Ang iyong kapareha ay sadyang masakit na nagsasalita; halimbawa: minamaliit ka niya o iniinsulto ka niya.
- Natatakot kang makipag-break sa kanya.
- Napapansin mo na ikaw ay nagso-sorry para sa lahat ng mga pagtatalunan ninyo.
- Hindi mo naiintindihan kung bakit napakadulas ninyo magtalanun.
- Sinisisi ka ng iyong kapareha para sa mga pagtatalo/away.
- Madalas kang umiiyak, at maaaring nakakaranas ka rin ng depression at/o anxiety na may kinalaman sa iyong relasyon.
- Natatakot kang gumawa ng mga desisyon o kaya pag-usapan ang ilang mga takdang bagay dahil maaaring magalit ang iyong kapareha.
- Iniiisip mo na ang kaisa-isang paraan upang itigil ang pag-aaway ay ang hindi kumibo.
- Sa palagay mo'y hindi mo kayang ipakita ang iyong buong sarili o tunay na sarili sa relasyon na ito.
- Para kang nakatali at hindi ka makaalis.
- Para kang pinagbabantahan (nang pisikal o emosyonal).
- Pakiramdam mo na kailangan mo laging sabihin sa iyong kapareha kung nasaan ka, kung ano ang iyong ginagawa, at kung kanino ka nakikipagkita.
- Napapansin mo na hindi mo napapagkatiwalaan ang iyong mga sariling iniisip, mga ideya, at kutob pagdating sa iyong kapareha.
- Napapansin mo na mayroon kang mga ginagawa na hindi mo naman gustong gawin, para lamang magkaroon ng katahimikan, para maiwasan ang argumento, o para pasayahin ang iyong kapareha.
- Napapansin mo na dinedepensahan mo ang iyong kapareha at ang kanyang pag-uugali sa mga matalik na kaibigan at pamilya.
- Napapansin mo na mas malaya ang iyong pakiramdam kapag hindi mo kasama ang iyong kapareha.

- Napapansin mo na kapag ang iyong kapareha ay kasama mo, ikaw ay tense at anxious.
- Sinasabi mo sa iyong sarili na kung pinagsikapan at minahal mo pa sana nang husto ang iyong kapareha ay magiging ok na ang lahat.
- Naniniwala ka na kung ikaw ay maaari lang sana magbago ay bubuti na ang lahat.
- Napapansin mo na sa katagalan ng panahon ay lumala ang abuso.