

संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण खतरे के निशान – घरेलू हिंसा संबंध

नीचे घरेलू हिंसा संबंध के कुछ सामान्य संकेतक नीचे दिए गए हैं। यदि आप देखें कि इनमें से कोई भी कारक आपके रिश्ते में मौजूद है, तो किसी विश्वसनीय पेशेवर से सलाह और सहायता लेना महत्वपूर्ण है।

- आपका साथी कहता है कि वह आपको हर समय सिर्फ अपने पास रखना चाहता है। वह इस बात पर जोर देता है कि आप अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना बंद कर दें।
- आपका साथी आपके दोस्तों और परिवार के लोगों को आपके सामने नीचा दिखाता है।
- आपके दोस्त और परिवार के सदस्य आपके साथी को पसंद नहीं करते और आपको चेतावनी देते हैं कि वह साथ रहने के लायक अच्छा व्यक्ति नहीं है।
- आपका साथी इस बात पर जोर देता है कि आप अपने शौक या गतिविधियों में भाग लेना बंद कर दें, स्कूल छोड़ दें, या अपनी नौकरी छोड़ दें।
- आपका साथी बहुत ईर्ष्यालु लगता है और आप पर बदचलन होने का आरोप लगाता है।
- आपका साथी आपकी आलोचना करता है या आपको नीचा दिखाता है; वह कहता है कि आप पागल, मूर्ख, और/या मोटे/कुरूप हैं, या कोई और आपको कभी नहीं चाहेगा या आपसे प्यार नहीं करेगा।
- आपका साथी अपने व्यवहार के लिए कोई ज़िम्मेदारी नहीं लेता और दूसरों को दोष देता है।
- आपका साथी अपने पूर्व साथी को अपने पुराने रिश्ते की विफलता के लिए जिम्मेदार ठहराता है; उदाहरण के लिए, "मेरा पुराना साथी पूरी तरह पागल था।"
- आपका साथी आपका धन ले लेता है या आपके क्रेडिट कार्ड का कर्ज बढ़ा देता है।
- आपका साथी दूसरों के सामने आकर्षक, प्यारा और नियंत्रण में दिखाई देता है, लेकिन जब आप अकेले होते हैं तो आपके साथ बहुत बुरा व्यवहार करता है।
- आप पाते हैं कि आप अक्सर बहस कर रहे होते हैं या लड़ते-झगड़ते रहते हैं।
- आपको लगता है कि आपको अपने झगड़े या बहस को दूसरों से छिपाने की जरूरत है।
- आपको अपने साथी से (शारीरिक और भावनात्मक रूप से) डर लगता है।

- आपका साथी जानबूझकर ठेस लगने वाली बातें कहता है; उदाहरण के लिए: आपको नीचा दिखाता और अपमान करता है।
- आपको उससे संबंध तोड़ने में डर लगता है।
- आप पाते हैं कि हर बहस के लिए आप माफी मांग रहे हैं।
- आप इस बात पर हैरान होते हैं कि आप क्यों अक्सर बहस कर रहे हैं।
- आपका साथी बहस/झगड़ों के लिए आपको दोषी ठहराता है।
- आप पाते हैं कि आप अक्सर रो रहे हैं, आप यह भी महसूस कर सकते हैं कि आप अपने रिश्ते के कारण अवसाद और/या चिंता का अनुभव कर रहे हैं।
- आप फैसला करने या कुछ बातों पर बात करने से इसलिए डर महसूस करते हैं कि कहीं दूसरा व्यक्ति आपसे नाराज न हो जाए।
- आपको लगता है कि लड़ाई रोकने का एकमात्र तरीका चुपचाप रहना है।
- आपको ऐसा महसूस नहीं होता कि इस रिश्ते को आप पूरी या सच्ची तरह निभा पा रहे हैं।
- आपको महसूस होता है कि आप बंधन में हैं, आप छोड़ नहीं सकते।
- आपको खतरा (शारीरिक या भावनात्मक रूप से) महसूस होता है।
- आपको लगता है कि आपको हर समय अपने साथी को अपने बारे में जानकारी देनी होती है कि आप कहां गए हैं, आप क्या कर रहे हैं और आप किससे मुलाकात कर रहे हैं।
- आप पाते हैं कि जब आपके साथी की बात आती है तो आप अपने विचारों, योजनाओं और भावनाओं पर भरोसा नहीं कर पाते हैं।
- आप पाते हैं कि शांति बनाए रखने, बहस से बचने या अपने साथी को खुश रखने के लिए आप ऐसे काम कर रहे हैं जो आपको सही महसूस नहीं होते।
- आप पाते हैं कि अपने करीबी मित्रों और परिवार के सदस्यों के सामने आपको अपने साथी और उसके व्यवहार का बचाव करना पड़ रहा है।
- आप पाते हैं कि जब आपका साथी आपके आसपास नहीं होता तो आप अधिक स्वतंत्र महसूस करते हैं।

- आप पाते हैं कि जब आपका साथी आपके आस-पास होता है तो आप तनावग्रस्त और चिंतित महसूस करते हैं।
- आप अपने आपसे कहते हैं कि अगर आप थोड़ी और कोशिश करें और अपने साथी को थोड़ा और प्यार करें तो सब कुछ ठीक हो जाएगा।
- आप विश्वास करते हैं कि अगर आप सिर्फ अपने आपको बदल लें, तो हालात बेहतर हो जाएंगे।
- आप पाते हैं कि समय बीतने के साथ-साथ शोषण बढ़ता जा रहा है।