

امنیت و سلامتی در روابط دارای تعارض پرچم‌های قرمز- روابط خشونت‌آمیز خانگی

بعضی از نشانگرهای متداول وجود رابطه خشونت‌آمیز خانگی در زیر آمده است. اگر متوجه شدید که هرکدام از این فاکتورها در رابطه شما وجود دارد، دریافت مشاوره و حمایت از یک فرد حرفه‌ای قابل اعتماد بسیار مهم خواهد بود.

- شریک زندگی شما می‌گوید که شما را تمام و کمال برای خودش می‌خواهد. او اصرار دارد که وقت خود را با دوستان یا خانواده خود سپری نکنید.
- شریک زندگی شما دوستان و خانواده شما را تحقیر می‌کند.
- دوستان و خانواده‌تان شریک زندگی شما را دوست ندارند و به شما هشدار می‌دهند که او فرد خوبی برای حضور در کنار شما نیست.
- شریک زندگی شما اصرار دارد که شرکت در سرگرمی‌ها یا فعالیت‌ها را متوقف کنید، مدرسه را ترک کنید یا شغل خود را رها کنید.
- شریک زندگی شما بیش از حد حسود به نظر می‌رسد و شما را به خیانت متهم می‌کند.
- شریک زندگی شما از شما انتقاد می‌کند یا شما را تحقیر می‌کند. می‌به شما دیوانه، احمق، چاق و یا غیر جذاب می‌گوید، یا اینکه به شما می‌گوید هیچ‌کس دیگری هرگز شما را دوست نخواهد داشت.
- شریک زندگی شما هیچ مسئولیتی در قبال رفتار خود نمی‌پذیرد و دیگران را سرزنش می‌کند.
- شریک زندگی شما مسئولیت کامل شکست روابط قبلی را به گردن پارتنر قبلی خود می‌اندازد. به عنوان مثال می‌گوید: «همسر سابق من کاملاً دیوانه بود.»
- شریک شما پول شما را می‌گیرد یا بدهی کارت اعتباری شما را بالا می‌برد.
- شریک زندگی شما در حضور دیگران جذاب، دوست داشتنی و تحت کنترل به نظر می‌رسد، اما زمانی که تنها هستید به طرز وحشتناکی با شما رفتار می‌کند.
- متوجه می‌شوید که اغلب اوقات در حال جروب‌بحث یا دعوا هستید.
- احساس می‌کنید که باید دعوا یا مشاجره را از دیگران پنهان کنید.
- شما از شریک زندگی خود می‌ترسید (از نظر فیزیکی و عاطفی)

- شریک زندگی شما چیزهایی می گوید که عمداً آزاردهنده هستند. مانند حرفهای توهین آمیز و تحقیرآمیز.
- از جدا شدن از شریک زندگی خود می ترسید.
- متوجه می شوید که برای همه بحث ها عذرخواهی می کنید.
- شما در مورد چرایی تعداد زیاد دعوای خود احساس سردرگمی می کنید.
- شریک زندگی شما، شما را به خاطر مشاجرات و دعوای سرزنش می کند.
- متوجه می شوید که اغلب گریه می کنید، همچنین ممکن است احساس کنید که افسردگی و یا اضطراب مرتبط با رابطه خود را تجربه می کنید.
- برای جلوگیری از عصبانی شدن طرف مقابلتان از تصمیم گیری یا مطرح کردن موضوعات خاصی می ترسید.
- احساس می کنید که تنها راه برای توقف دعوا این است که چیزی نگوئید.
- در این رابطه احساس نمی کنید که می توانید خود کامل یا واقعیتان باشید.
- احساس می کنید که به دست و پایتان بسته است و نمیتوانید او را ترک کنید.
- شما احساس خطر می کنید (از لحاظ جسمی یا عاطفی).
- احساس می کنید که باید همیشه، همه چیز را با شریک زندگی خود چک کنید و گزارش دهید که کجا هستید، چه کار می کنید و چه کسانی را می بینید.
- متوجه می شوید که نمی توانید به افکار، ایده ها و غرایز خود در مورد شریک زندگی تان اعتماد کنید.
- متوجه می شوید که کارهایی را برای حفظ آرامش، اجتناب از مشاجره یا خوشحال کردن شریک زندگی تان انجام می دهید، که مناسب شما و در شان شما نیستند.
- متوجه می شوید که باید از شریک زندگی خود و رفتار او در برابر دوستان نزدیک و خانواده دفاع کنید.
- متوجه می شوید که وقتی در کنار شریک زندگی تان نیستید، احساس آزادی بیشتری می کنید.

- متوجه می شوید که وقتی شریک زندگی تان در کنار تان است، احساس تنش و اضطراب می کنید.
- به خودتان می گوئید که اگر بیشتر تلاش کنید و به اندازه کافی شریک زندگی خود را دوست داشته باشید، همه چیز خوب خواهد بود.
- شما معتقدید که اگر می توانستید تغییر کنید، اوضاع بهتر می شد.
- متوجه می شوید که با گذشت زمان آزار شدیدتر می شود.