

Безпека та благополуччя у конфліктних взаєминах

Червоні прапорці – взаємини, у яких присутнє домашнє насильство

Нижче наведено деякі загальні ознаки взаємин, у яких присутнє домашнє насильство. Якщо ви помітили, присутність будь-якої з цих ознак у ваших стосунках, важливо звернутися за порадою та підтримкою до фахівця, якому ви довіряєте.

- Ваш партнер каже, що хоче, щоб ви належали лише йому. Він наполягає на тому, щоб ви перестали проводити час із друзями чи родиною.
- Ваш партнер ставить ваших друзів та сім'ю нижче по відношенню до вас.
- Вашим друзям та родичам не подобається ваш партнер, і вони попереджають вас, що він не дуже хороша людина у вашому оточенні.
- Ваш партнер наполягає на тому, щоб ви відмовилися від хобі чи занять, покинули навчання чи пішли з роботи.
- Ваш партнер здається надмірно ревнивим і звинувачує вас у невірності.
- Ваш партнер критикує чи принижує вас; каже, що ви божевільний(-на), дурний(-на) і/або товстий(-та)/непривабливий(-ва), або що ніхто інший ніколи не захоче і не покохає вас.
- Ваш партнер не бере на себе відповідальність за свою поведінку та звинувачує інших.
- Ваш партнер звинувачує у всіх невдачах попередніх відносин свого колишнього партнера; наприклад, "Мій колишній(-ня) був(-ла) абсолютно божевільним(-ою)".
- Ваш партнер бере ваші гроші або збільшує вашу заборгованість за кредитною картою.
- Ваш партнер виглядає чарівним, милим і контролюючим себе в оточенні інших людей, але жадливо поводить з вами, коли ви залишаєтеся наодинці.
- Вам здається, що ви часто сперечаєтеся або сваритеся.
- Ви відчуваєте, що вам треба приховувати сварки чи суперечки від інших.
- Ви боїтеся свого партнера (фізично та емоційно)

- Ваш партнер каже речі, які навмисно завдають біль; наприклад, принижує та ображає.
- Ви боїтеся розлучитися з ним.
- Ви починаєте вибачатися за всі сварки.
- Ви не розумієте, чому ви так часто сваритеся.
- Ваш партнер звинувачує вас у сварках/бійках.
- Ви виявляєте, що часто плачете, можливо, ви також помічаєте, що відчуваєте депресію та/або тривогу, пов'язану з вашими стосунками.
- Ви боїтеся приймати рішення або порушувати певні теми, щоб інша людина не розлютилася.
- Вам здається, що єдиний спосіб припинити сварку – це нічого не казати.
- Ви не відчуваєте, що у цих відносинах ви можете бути самим собою.
- Ви відчуваєтеся зв'язаним(-ою), не можете піти.
- Ви відчуваєте загрозу (фізичну чи емоційну).
- Ви відчуваєте, що повинні постійно звітувати перед партнером про те, де ви знаходитесь, що робите та з ким зустрічаєтесь.
- Ви виявляєте, що не можете довіряти своїм власним думкам, ідеям та інстинктам, коли справа стосується вашого партнера.
- Ви виявляєте, що робите те, що вам здається неправильним, щоб зберегти мир, уникнути сварки чи зробити свого партнера щасливим.
- Ви виявляєте, що вам доводиться захищати свого партнера та його поведінку перед близькими друзями та родичами.
- Ви помічаєте, що відчуваєтеся вільніше, коли вас немає поряд із партнером.

- Ви помічаєте, що коли ваш партнер поряд, ви відчуваєте напруження та тривогу.
- Ви кажете собі, що якщо ви просто більше старатиметеся і любитимете свого партнера, то все буде добре.
- Ви вірите, що якщо ви змінитесь, то все налагодиться.
- Ви виявляєте, що з часом жорстоке поведження посилюється.