



محجور مع

شريك سلوگه

عدواني وعنيف؟



Le lien systémique S.A.R.L

أبعاد
ab'ad

ما هو الموقف الذي يجب اتخاذه؟

• حافظ على الهدوء وضبط النفس. من خلال إحكام السيطرة على مشاعرك، لن تسمح لنفسك بالانسياق إلى استفزاز غالبًا ما يبحث عنه شريكك.

• **تبّه إلى مؤشرات بداية المشاعر السلبية** لدى شريكك (كالتوتّر، والغضب...، وسواهما) وحاول القيام بخطوات استراتيجية يمكنها، وفقًا لتجربتك، تهدئة الوضع: كالتحدّث بصوت منخفض، الصلاة، عزل الأولاد وتهديّتهم، وتجنّب العنف رغم كل الضغوطات.

• **توقّع المواقف** أو مواضيع النقاشات الموجّبة للنزاع للتخفيف من حدّتها وتجنّب تصاعد الكبت والغضب والعنف.

• عندما يبدأ شريكك باللوم أو السخرية أو الإهانة، إحمِ نفسك. **تحصّن نفسيًا** وحاول ألا تتأثر بالتعابير المهينة والمدمّرة، ولا تعتبر هذا النوع من الرسائل شخصيًا. بل على العكس، لا تجب، وردّد في داخلك أنّ غضب شريكك هو الذي يتكلّم، وما يقوله لا يحدّد ما أنت عليه حقًا.



• إذا كان شريكك يتناول **أدوية**، فتأكد من حصوله على الجرعة في موعدها. راجع طبيبه عند الضرورة.

• تنبّه إلى أنّ تعاطي **المخدرات أو تناول الكحول** يمكن أن يزيد من العدائية.

• إستخدم **الرسائل الإيجابية** بدل اللوم. على سبيل المثال قل له: «أفهم معاناتك و ما تفعله في سبيل عائلتك» بدلاً من أن تصرخ وتتوتر فإنّ تصرفك لن يحل المشكلة و لن يؤمّن ما نحتاج اليه.

• إذا كنت تعرف شخصًا أو أكثر من **المؤثرين في شريكك**، أشركهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة لمحاولة توجيهه أو تهدئته.



ما الذي ينبغي التنبه له؟

• **حافظ على نشاطك:** قم بتنظيم وبرنامجة يومك بالكامل، وحافظ على روتين الأنشطة والعادات قدر الإمكان.

• **حدد الأماكن الأقل خطورة والأكثر أمانًا في منزلك.**

• **ابق على اتصال مع عائلتك والشبكة الاجتماعية** قدر الإمكان. تفكيكها هو عامل يزيد من حدة العزلة والعنف.

• **ثق بحدسك وبحكمك على خطورة الموقف.** لا تستخف بالحقائق.

• **إحرم الأطفال** قدر الإمكان من جميع أشكال العنف ومن ضمنها مشاهدته.

• **اتفق مع شخص موثوق على «كلمة سرّ»** لإبلاغه بما يجري وطلب مساعدته في حال الخطر.

• **احفظ رقم منظمة أو جمعية في مجال الحماية من العنف الأسري.**



والأغراض الشخصية والأدوية. ضع في الحقيبة أيضًا المستندات المهمة كالأوراق الإدارية التي قد تحتاجها ونسخة عن مفاتيح المنزل.

• **إخفِ هذه الحقيبة في انتظار فرصة المغادرة.**

• في حال الإصابة بكدمات وعلامات عنف على جسدك، من الضروري **مراجعة طبيب شرعي** لتزويدك بتقرير طبيّ يمكنك استخدامه لاحقًا.

إعداد جيزال أبي شاهين.

• **اتصل بها** إن أمكن لتقييم درجة الخطر ومعرفة الخيارات المتاحة أمامك.

• **حضّر خطة عمل** لتطبيقها أثناء أو بعد الحجر.

• إذا قررت مغادرة المنزل، **لا تخبر شريكك**. فردود الفعل ممكن أن تُعنف أكثر عند مشاركته هذا النوع من القرارات.

• عند التخطيط لمغادرتك، لا تنسى **حزم حقيبة** تتضمن أوراقك الثبوتية، هويتك وأوراق الأطفال وبعض النقود



للمزيد من المعلومات، الاستفسار أو الحصول على أيّة استشارة أو دعم لا تتردد بالاتصال بالرقم الآمن لمنظمة أبعاد:

81788178

اكسر حاجز الصمت... إحمِ نفسك...