

## الإساءة الأسرية (Domestic Abuse)

يغضب الجميع بين الحين والآخر. فالغضب والجدال جزءان طبيعيان من العلاقات الصحية. ولكن الغضب الذي يؤدي إلى توجيه تهديدات أو إلى ضرب أو إيذاء شخص ما ليس طبيعيًا أو صحيحًا. فهذا هو شكل من أشكال الإساءة. الإساءة الجسدية أو اللفظية أو الجنسية ليست أمرًا مقبولًا في أي علاقة. وعند حدوثها بين الأزواج أو شركاء الحياة أو في علاقة مواءمة، يطلق عليها اسم الإساءة الأسرية. يطلق على الإساءة الأسرية كذلك اسم عنف شريك الحياة الحميم أو العنف الأسري، وهي ليست مثل المجادلات العرضية. إنها **نمط** متكرر من الإساءة يتبعه شخص واحد للتحكم في شخص آخر.

بالإضافة إلى العنف بين شركاء الحياة الحميمين:

- قد يتعرض المراهقون إلى الإساءة أثناء فترة المواءمة.

- ويمكن أن يكون البالغون الأكبر سنًا ضحية للإساءة الأسرية وإساءة معاملة المسنين.

يتعرض الرجال والنساء على حد سواء للإساءة الأسرية، فهي شكل شائع من أشكال السلوك العنيف وتمثل مشكلة كبيرة في كندا. في استطلاع قومي، تم الإبلاغ عن تعرض نسبة 8% من النساء و7% من الرجال لنوع ما من العنف من شريك حياتهم الحميم. يمكن أن تحدث الإساءة لأي شخص، في أي عمر، بغض النظر عن عرقه أو دينه، وبغض النظر عن مستوى تعليمه أو مقدار المال الذي يجنيه.

### علامات الإساءة (Signs of abuse)

هل يقوم شريكك بالتالي:

- إجراجه بالانتقادات اللاذعة؟
  - النظر إليك أو التصرف بطرق تخيفك؟
  - التحكم فيما تفعله أو في من تراه أو تتحدث إليه أو في المكان الذي تذهب إليه؟
  - منعك من رؤية أصدقائك أو أفراد أسرتك؟
  - أخذ مالك أو إيصالات راتبك أو جعلك تطلب المال أو رفض إعطائك المال؟
  - اتخاذ جميع القرارات عنك؟
  - إخبارك بأنك ولي أمر سيء أو التهديد بإبعاد أطفالك عنك أو إيذائهم؟
  - منعك من العمل أو الذهاب إلى المدرسة؟
  - التصرف كأن الإساءة ليست أمرًا مهمًا أو أنها خطأك أنت أو حتى ينكر ممارستها؟
  - تدمير ممتلكاتك أو التهديد بقتل حيواناتك الأليفة؟
  - ترهيبك بأسلحة نارية أو سكاكين أو أسلحة أخرى؟
  - دفعك أو صفعك أو خنقك أو ضربك؟
  - التهديد بالانتحار؟
  - التهديد بقتلك؟
  - منعك من استخدام وسائل منع الحمل أو من حماية نفسك من الإصابة بحالات العدوى المنقولة جنسيًا (sexually transmitted infections, STIs)/فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟
- إذا كان أي من هذه الأشياء يحدث لك، فأنت بحاجة إلى الحصول على المساعدة. من المهم أن تعرف أنك لست وحدك. والطريقة التي يتصرف بها شريكك ليست خطأك. فليس هناك أي عذر يبرر ممارسة الإساءة الأسرية، والمساعدة متاحة لك وقتما أردت.

### الإساءة الأسرية وصحتك (Domestic abuse and your health)

يمكن أن يسبب العيش في علاقة تتطوي على الإساءة مشكلات صحية طويلة الأمد. تتضمن بعض هذه المشكلات الصحية:

- مشكلات جسدية، مثل حالات الصداع النصفي أو التهاب المفاصل أو الألم طويل الأمد بالعمق أو الظهر أو البطن أو الحوض.
  - مشكلات متعلقة بالصحة العقلية، مثل الاكتئاب واضطراب الكرب التالي للصدمة وسوء استخدام الكحوليات أو العقاقير.
- السيدات اللاتي يتعرضن لإساءة جنسية من قبل شركاء حياتهن هن أكثر عرضة للإصابة بحالات عدوى منقولة جنسيًا ولحدوث حالات حمل غير مرغوب فيها وغير ذلك من المشكلات.

يمكن أن يزداد العنف سوءًا أثناء الحمل، والسيدات اللاتي يتعرضن للإساءة هن أكثر عرضة لحدوث مشكلات مثل قلة معدل اكتساب الوزن والأنيميا وحالات العدوى والنزيف أثناء حملهن. من الممكن أن يزيد التعرض للإساءة في هذا الوقت من خطر ولادة الطفل بوزن منخفض أو ولادته مبكرًا أو وفاته.



## كيفية الحصول على مساعدة (How to get help)

غالبًا ما يلقي ممارسو الإساءة لوم ممارستها على الضحية. فمن الممكن أن يقولوا "لقد دفعتني لممارستها"، وهذا غير صحيح. يتحمل كل شخص مسؤولية أفعاله. من الممكن أن يقولون أنهم أسفون وأن يخبروك بأن هذا لن يتكرر أبدًا، رغم تكرر حدوثه بالفعل.

بعد بدء حدوث الإساءة، عادة ما تزداد سوءًا إذا لم تتخذ أي خطوات لإيقافها. إذا كنت في علاقة تنطوي على الإساءة، فاطلب الحصول على المساعدة. قد يكون هذا صعبًا، لكن اعلم أنك لست وحدك. يمكن أن تتلقى المساعدة من أسرتك أو أصدقائك أو زملائك من رواد دار العبادة الذي تقيم فيه شعائرك الدينية أو صاحب عملك أو طبيبك أو قسم الشرطة المحلي في منطقتك أو المستشفى أو العيادة التي تذهب إليها بمساعدتك. للإبلاغ عن حالات الإساءة أو للحصول على المساعدة، اتصل بالهيئة المعنية بالصحة في مقاطعتك. توجد موارد للمساعدة في كل مقاطعة. تحقق من الأعراض التي تعاني منها لتتخذ قرارًا بشأن ما إذا كان ينبغي عليك زيارة طبيب أو الحصول على نوع آخر من المساعدة، ومتي ينبغي عليك القيام بذلك.

## الإساءة الأسرية: العلاج المنزلي (Domestic Abuse: Home Treatment)

بعد بدء حدوث الإساءة، عادة ما تزداد سوءًا إذا لم يتم اتخاذ أي خطوات لإيقافها. إذا كنت في علاقة تنطوي على الإساءة، فاطلب الحصول على المساعدة. قد يكون هذا صعبًا، لكن اعلم أنك لست وحدك. للإبلاغ عن حالات الإساءة أو للحصول على المساعدة، اتصل بالهيئة المعنية بالصحة في مقاطعتك. توجد موارد للمساعدة في كل مقاطعة. إذا كنت طرفًا في علاقة تنطوي على الإساءة، فمن الضروري أن تضع خطة مناسبة للتعامل مع الأمر بوصفه وضعًا مهددًا للحياة. وإذا هدد شريك حياتك بإيذائك أنت أو طفلك، فاطلب المساعدة.

- في أي وقت تكون عرضة للخطر، اتصل بـ **911**.
- إذا لم يكن لديك مكان آمن تمكث فيه، فأخبر أحد الأصدقاء أو المستشارين الدينيين أو طبيبك. لا تشعر بأنه عليك إخفاء ما يحدث لك مع شريك الحياة المسيء.
- ضع خطة للسلامة توضح كيفية مغادرة منزلك والمكان الذي يمكنك الذهاب إليه والمكان الذي ستمكث فيه وما عليك أخذه معك في حالة احتياجك للخروج بسرعة.
- لا تخبر شريك حياتك عن خطتك لتظل آمنًا ما إن تبعد عنه.

## فيما يلي بعض الأشياء الأخرى التي يمكنك فعلها:

(Here are some other things you can do:)

- إذا كنت تذهب إلى أحد المستشارين المتخصصين، فاحرص على حضور جميع المواعيد.
- علم أطفالك كيفية طلب المساعدة في حالات الطوارئ.
- كن منبهاً للعلامات التحذيرية للأشخاص المسيئين مثل توجيه التهديدات أو تعاطي الكحوليات. فيمكن لهذا أن يساعدك على تجنب الخطر.
- إن أمكن، احرص على عدم وجود أي أسلحة نارية أو أسلحة أخرى في منزلك.
- إذا كنت شخصًا عاملاً، فاتصل بقسم الموارد البشرية في مكان عملك أو برنامج مساعدة الموظفين لمعرفة المساعدات المتاحة لك.
- إذا لم تعد تعيش مع شريك حياة عنيف، فاتصل بالشرطة للحصول على أمر بعدم التعرض إذا واصل الشخص المسيء تعقبك أو تهديك أو التصرف بعنف تجاهك.
- إذا كنت ضحية للإساءة وما زلت تعاني من مشكلات تتعلق بالإساءة، فمن الممكن أن تكون مصابًا بالاكتئاب أو اضطراب الكرب التالي للصدمة (PTSD). لمزيد من المعلومات، اطّلع على موضوعي "الاكتئاب" (Depression) و"اضطراب الكرب التالي للصدمة" (Post-Traumatic Stress Disorder).

## إذا كنت تعرف شخصًا من الممكن أن يكون ضحية (If you know someone who may be abused)

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لمساعدة أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك.

- دع صديقك يعلم بأنك على استعداد لسماعه وقتما يرغب في التحدث. لا تواجه صديقك إذا لم يكن مستعدًا للتحدث. شجع صديقك على التحدث مع أخصائي الصحة ومدير الموارد البشرية والمشرّف الخاص به لمعرفة الموارد التي يمكن أن تكون متاحة.
- أخبر صديقك بأن الإساءة ليست خطأه وأن لا أحد يستحق أن يتعرض للإساءة. ذكّر صديقك بأن العنف الأسري مخالف للقانون وأن المساعدة متاحة. كن منبهاً إذا كان غير قادر على المغادرة، فهو يعرف الوضع بشكل أفضل ويعرف كذلك أكثر الأوقات أمانًا للمغادرة.
- إذا كان لدى صديقك أطفال، فأوضح برفق أنك تشعر بالقلق من أن العنف يؤثر عليهم. لا يفهم العديد من الناس أن أطفالهم يتعرضون للأذى حتى يتحدث شخص آخر عن هذه المخاوف.
- شجع صديقك وساعده على وضع خطة للبقاء آمنًا أثناء وجوده في علاقة تنطوي على الإساءة. قدم المساعدة إذا كان يستعد لإنهاء علاقة تنطوي على العنف، واعرف الطرق التي يمكن أن يظل الشخص بها آمنًا بعد إنهائها.

- قد يكون أخطر وقت بالنسبة لصديقك هو عند إنهائه للعلاقة التي تنطوي على الإساءة، لذا يجب أن تكون أي نصيحة بشأن المغادرة مُطَّلعة وعملية.
- والخطوة الأهم هي مساعدة صديقك على الاتصال بمجموعات مكافحة العنف الأسري المحلية. توجد برامج في جميع أنحاء البلاد تقدم خيارات فيما يتعلق بالسلامة والدعم، والمعلومات والخدمات اللازمة، والدعم القانوني.
- للإبلاغ عن حالات الإساءة أو للحصول على المساعدة، اتصل بالهيئة المعنية بالصحة في مقاطعتك. توجد موارد للمساعدة في كل مقاطعة.

### الأعراض التي ينبغي الانتباه إليها أثناء العلاج

(Symptoms to watch for during home treatment)

إذا أصبحت المشكلات الناتجة عن الإساءة الأسرية أكثر تكرارًا أو حدة، فاتصل بطبيبك لتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى زيارته أو الحصول على مساعدة أخرى ومتى تحتاج إلى القيام بذلك.

للحصول على معلومات صحية عامة ونصائح من طاقم التمريض طوال ساعات اليوم جميع أيام الأسبوع، اتصل بخدمة **health Link** على الرقم 811.

"آخر مراجعة: ارس 9 2022

مؤلف: myhealth.alberta.ca

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مُؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود الم مناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن Alberta Health Services لا تقدم أي تعهد أو ضمان، صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن Alberta Health Services بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسئولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام .