

## 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 تبتعد 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 منبهًا 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 تهديدك 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، اطلع على موضوعي "الاكتئاب" (Depression) و"اضطراب الكرب التالي للصدمة" (Post-Traumatic Stress Disorder).



## إذا كنت تعرف شخصاً من الممكن أن يكون ضحية للإساءة 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 مستعداً للتحدث. شجع صديقك على التحدث مع أخصائي الصحة ومدير الموارد البشرية والمشرف 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 متفهماً إذا كان غير قادر على المغادرة، فهو يعرف الوضع بشكل أفضل ويعرف كذلك أكثر الأوقات أماناً 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 آمناً 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 آمناً بعد إنهائها.
  - قد يكون أخطر وقت بالنسبة لصديقك هو عند إنهائه للعلاقة التي تنطوي على الإساءة، لذا يجب أن تكون أي نصيحة بشأن المغادرة مُطّعة 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 المنزلي Symptoms to watch for during home treatment

- إذا أصبحت المشكلات الناتجة عن الإساءة الأسرية أكثر تكراراً أو حدة، فاتصل بطبيبك لتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى زيارته أو الحصول على مساعدة أخرى ومتي 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.

المصدر: [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)  
سارية اعتباراً من: 26 يونيو 2019

تمت الترجمة بتصريح من © Healthwise Inc. وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية. احرص دائماً على استشارة أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على التشخيص والعلاج الطبيين.