

家庭暴力 (Domestic Abuse)

每个人都偶尔会变得愤怒。愤怒和争吵都是健康的关系的一部分。但是，导致威胁别人、动手打人或弄伤别人的愤怒，则是不正常或不健康的。这是一种暴力。在任何关系中，身体、口头或性暴力都是不允许的。如果暴力发生在配偶、伴侣或约会中的情侣之间，则称为家庭暴力。

家庭暴力又称亲密伴侣暴力或家庭虐待。它与偶尔的争吵是不同的，它是一个人通过暴力控制另一人的行为模式。

除了亲密伴侣之间的暴力之外：

- 青年人可能遇到约会暴力。
- 老年人可能成为家庭暴力或虐待老人的对象。

男人和女人都会遇到家庭暴力。它是一种常见的暴力行为，是加拿大的一个重要问题。一份全国性调查报告显示 8% 的女性和 7% 的男性都遇到过亲密伴侣施加的某种形式的暴力。它会发生在任何人、任何年龄的人身上，无论他们的种族或宗教信仰是什么，也无论他们的教育水平如何或挣多少钱。

暴力的迹象 (Signs of abuse)

您的伴侣是否：

- 羞辱您？
- 怒视您或行为方式比较吓人？
- 控制您做什么、您看望什么人或与谁交谈，或者您去哪里？
- 不让您看望朋友或家人？
- 拿走您的钱或工资单，让您找其要钱，或者拒绝给您钱？
- 总是要做所有的决定？
- 告诉您您是一个糟糕的伴侣或者威胁带走或伤害您的孩子？
- 不让您工作或上学？
- 表现得就像暴力不是什么大事或者暴力是由您的错所导致的，或者否认自己有暴力行为？
- 破坏您的财产或威胁要杀死您的宠物？
- 使用枪、刀或其他武器恐吓您？
- 推撞您、打您的脸部或击打您的身体？
- 威胁要自杀？
- 威胁要杀掉您？
- 不让您使用生育控制措施或性传播疾病 (sexually transmitted infections, STI)/HIV 防护措施？



如果发生了其中的任何一件事情，您都需要寻求帮助。一定要知道您并不是孤单无助的。您的伴侣的暴力行为并不是您的错。任何事情都不可以成为实施家庭暴力的理由。您可以获得帮助。

家庭暴力和您的健康 (Domestic abuse and your health)

处在家庭暴力的关系中会导致长期的健康问题。部分健康问题包括：

- 身体问题，例如偏头痛；关节炎；或长期颈、背、腹或骨盆疼痛。
- 心理健康问题，例如抑郁、创伤后紧张症和酗酒或药物滥用。

受到伴侣性虐待的女性更容易产生性传播疾病、意外受孕和其他问题。

怀孕期间发生暴力的后果可能会更加严重。受到虐待的女性更容易产生体重减轻、贫血、感染和孕期出血等问题。这段时间的虐待会提高婴儿出生体重低、早产或死亡的风险。

如何获取帮助 (How to get help)

施暴的人通常把暴力的原因归罪于受害者。他们可能会说“是你逼我这么做的”。事实不是这样的。人们要为自己的行为负责。他们可能会说他们很抱歉，这种事不会再发生，虽然已经再次发生了。

开始发生家庭暴力之后，如果没有采取措施阻止暴力，情况通常会更加恶化。如果您正处于存在着家庭暴力的关系中，请寻求帮助。这样做可能会有困难，但要知道你并不是孤单无助的。您的家人、朋友、教堂会友、雇主、医生或本地警察局、医院、或诊所都可以帮助您。

若要报告家庭暴力或获取帮助，请联系省政府的卫生部门。每个省都有可以提供帮助的机构和资源。。

检查您的症状以决定您是否应该看医生，以及需要在什么时间看医生或获取其他帮助。

家庭暴力：家庭治疗 (Domestic Abuse: Home Treatment)

开始发生家庭暴力之后，如果没有采取措施阻止暴力，情况通常会更加恶化。如果您正处于存在着家庭暴力的关系中，请寻求帮助。这样做可能会有困难，但要知道你并不是孤单无助的。

若要报告家庭暴力事件或获取帮助，请联系省政府的卫生部门。每个省都有可以提供帮助的机构和资源。

如果您正处于存在着家庭暴力的关系中，一定要制定一份应对危险情况的计划。如果您的伴侣威胁要伤害您或您的孩子，请寻求帮助。

- 在您面临危险的时候，应呼叫 **911**。
- 如果您没有安全的地方可以去，请告诉您的朋友、神职人员或您的医生。不要认为您必须隐瞒您的伴侣实施家庭暴力这一情况。
- 制定一份安全计划，列出在您需要立即出门时如何离家、去哪里、住在哪里以及应该带上什么。
- 不要把您的计划告诉您的伴侣，这样才能保证您离家后的安全。

下面是您可以做的一些其他事：

(Here are some other things you can do:)

- 如果您向神职人员咨询，每次务必赴约。
- 教导您的孩子在出现紧急情况时如何呼救。
- 注意警告迹象，例如威胁或饮酒，这样可以帮您避免危险。
- 尽量保证家中没有枪或其他武器。
- 如果您有工作，请联系人力资源部门或员工帮助计划，了解您可以获得哪些帮助。

如果您已经和暴力伴侣分居但您的暴力伴侣仍然追赶您、威胁您或对您施加暴力，请联系警察获取**限制令**。

如果您是家庭暴力的受害者并且仍然有与被施以暴力的经历相关的问题，您可能患上了抑郁症或创伤后紧张症 (post-traumatic stress disorder, PTSD)。详细信息请见“抑郁”和“创伤后紧张症”等主题的材料。

如果您知道某人可能受到家庭暴力

(If you know someone who may be abused)

下面是您为朋友或家人提供帮助的方法。

- 让您的朋友知道您随时乐意倾听她或他的倾诉。如果您的朋友不愿意说，不要质问。鼓励您的朋友与她或他的保健专业人员、人力资源经理和主管谈话以了解有哪些可以利用的资源。
- 告诉您的朋友家庭暴力不是她或他的错，任何人都不应该遭受家庭暴力。提醒您的朋友家庭暴力是违法的，并且她或他可以获得帮助。如果她或他无法离开，您要表示理解。您的朋友最了解情况并且知道什么时候离开是最安全的。
- 如果您的朋友有孩子，要提醒她或他这一点：暴力可能会影响到孩子。许多人在别人指出这个问题之前并没有意识到他们的孩子正在受到伤害。
- 鼓励并帮助您的朋友制定一份应对家庭暴力关系的安全计划。如果她或他正在准备离开存在着家庭暴力的关系，您可以提供帮助。了解她或他在离开后如何保证安全。
- 对您朋友来说最危险的时间就是她或他即将要离开存在着家庭暴力的关系的时间，因此任何关于离家的建议都必须是周到且实用的。

最重要的步骤是帮助您的朋友联系当地家庭暴力干预组织。每一个省都有一些可以提供安全、支持、所需信息和服务以及法律支持的机构和资源。

若要报告家庭暴力或获取帮助，请联系省政府的卫生部门。每个省都有可以提供帮助的机构和资源。。

家庭治疗期间需要注意的症状 (Symptoms to watch for during home treatment)

如果家庭暴力造成的问题变得更加频繁或更加严重，请联系医生，确定您是否需要看医生，以及需要在什么时间看医生或获取其他帮助。

欢迎致电健康热线 **811**，获得每周 **7** 天、每天 **24** 小时提供的护士建议和关于医疗保健的一般性信息。

最后一次审查：2022 年 3 月 9 日

作者：myhealth.alberta.ca

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 **Alberta Health Services** 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。**Alberta Health Services** 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不予承担任何责任。