

Ngược Đãi Trong Gia Đình (Domestic Abuse)

Mọi người ai cũng có đôi lúc tức giận. Sự tức giận và tranh luận là chuyện bình thường của các mối quan hệ lành mạnh. Nhưng sự tức giận dẫn tới đe dọa, đánh đập, hoặc làm tổn thương một ai đó là không bình thường và không lành mạnh. Đây là một dạng của ngược đãi. Ngược đãi thân thể, lời nói, hoặc tình dục không được chấp nhận trong bất kỳ mối quan hệ nào. Khi điều đó xảy ra giữa vợ chồng hoặc bạn tình hoặc trong mối quan hệ hẹn hò, cái đó được gọi là ngược đãi trong gia đình.

Ngược đãi trong gia đình còn được gọi là bạo lực bạn tình hoặc bạo lực gia đình. Nó không giống như một cuộc tranh cãi thịnh thoả diễn ra. Đó là một **mô hình** của việc ngược đãi được một người sử dụng để kiểm soát người khác.

Ngoài bạo lực giữa các bạn tình:

- Các thiếu niên còn có thể trải nghiệm ngược đãi trong hẹn hò.
- Người lớn tuổi có thể là những mục tiêu của cả ngược đãi trong gia đình và ngược đãi người cao tuổi.

Cả nam giới và phụ nữ đều trải nghiệm ngược đãi trong gia đình. Đó là một hình thức phổ biến của hành vi bạo lực và là một vấn đề lớn ở Canada. Một cuộc khảo sát quốc gia báo cáo rằng 8% phụ nữ và 7% nam giới trải qua một số hình thức bạo lực từ bạn tình của họ. Nó có thể xảy ra với bất cứ ai, bất kỳ lứa tuổi nào, bất kể họ thuộc chủng tộc hoặc tôn giáo nào, bất kể trình độ học vấn của họ là gì hoặc họ kiếm được bao nhiêu tiền.

Các dấu hiệu của sự ngược đãi (Signs of abuse)

Bạn tình của bạn có:

- Lắng mạ bạn với những hành động đàn áp?
- Nhìn bạn hoặc hành động theo những cách làm bạn hoảng sợ?
- Kiểm soát bạn làm gì, người bạn gặp và nói chuyện, hoặc nơi bạn đi?
- Ngăn chặn bạn gặp gỡ bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình?
- Lấy tiền hoặc tiền lương của bạn, buộc bạn phải xin tiền, hoặc từ chối đưa bạn tiền?
- Đưa ra tất cả các quyết định?
- Nói với bạn rằng bạn là một người bố/mẹ tồi hoặc đe dọa đưa đi hoặc làm tổn thương con cái của bạn?
- Ngăn cản bạn làm việc hoặc đi tới trường?
- Hành động như thể ngược đãi không phải là một vấn đề lớn hoặc do lỗi của bạn, hoặc thậm chí chối là đã làm việc đó?
- Phá hoại tài sản của bạn hoặc đe dọa giết các con thú cưng của bạn?



- Đe dọa bạn với súng, dao, hoặc các vũ khí khác?
- Xô bạn, tát bạn, bóp cổ bạn, hoặc đánh bạn?
- Đe dọa tự tử?
- Đe dọa giết bạn?
- Ngăn cản bạn sử dụng biện pháp tránh thai hoặc bảo vệ chính mình khỏi bệnh nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục (sexually transmitted infections, STIs)/HIV?

Nếu bất kỳ điều nào trong những điều này đang xảy ra, bạn cần yêu cầu giúp đỡ. Điều quan trọng là bạn cần biết rằng bạn không cô đơn. Cách mà bạn tình của bạn hành động không phải là lỗi của bạn. Không có lý do gì để bào chữa cho bạo lực gia đình. Luôn có sẵn nguồn trợ giúp.

Ngược đãi trong gia đình và sức khỏe của bạn

(Domestic abuse and your health)

Sống trong một mối quan hệ có tồn tại ngược đãi có thể gây ra các vấn đề sức khỏe dài hạn. Một số vấn đề sức khỏe bao gồm:

- Các vấn đề về thể chất, chẳng hạn như chứng đau nửa đầu; viêm khớp; hoặc chứng đau cổ, lưng, bụng, hoặc vùng chậu dài hạn.
- Các vấn đề về sức khỏe tinh thần, như trầm cảm, rối loạn căng thẳng sau chấn động tâm lý, và ngược đãi rượu hoặc ma túy.

Phụ nữ bị lạm dụng tình dục bởi các bạn tình của họ có nguy cơ lớn hơn bị nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục, mang thai ngoài ý muốn, và các vấn đề khác.

Bạo lực có thể trở nên tồi tệ hơn trong khi mang thai. Phụ nữ bị ngược đãi có nhiều khả năng gặp những vấn đề như là tăng cân thấp, thiếu máu, nhiễm trùng, và chảy máu trong khi mang thai. Ngược đãi trong thời gian này có thể làm tăng nguy cơ sinh em bé nhẹ cân, sinh non, hoặc tử vong.

Làm thế nào để yêu cầu giúp đỡ

(How to get help)

Kẻ bạo hành thường đổ lỗi cho nạn nhân về việc ngược đãi. Họ có thể nói "cô/anh khiến tôi làm điều đó." Đó không phải là sự thật. Con người phải chịu trách nhiệm cho các hành động của bản thân họ. Họ có thể nói xin lỗi và nói với bạn điều đó sẽ không bao giờ lặp lại lần nữa, mặc dù nó đã lặp lại.

Sau khi ngược đãi bắt đầu, nó thường trở nên tồi tệ nếu bạn không thực hiện các bước để ngăn chặn nó. Nếu bạn đang ở trong một mối quan hệ có tồn tại ngược đãi, hãy yêu cầu giúp đỡ. Điều này có thể là khó khăn, nhưng hãy biết rằng bạn không cô đơn. Gia đình, bạn bè, các giáo dân cùng nhà thờ, chủ lao động, bác sĩ của bạn, hoặc sở cảnh sát, bệnh viện, hoặc phòng khám địa phương có thể giúp bạn.

Để báo cáo ngược đãi hoặc để nhận sự giúp đỡ, hãy liên hệ với cơ quan y tế tình của bạn. Mỗi tỉnh có các nguồn lực để giúp đỡ.

Ngược Đãi Trong Gia Đình

(Domestic Abuse)

Kiểm tra triệu chứng của bạn để quyết định nếu và khi nào bạn nên gặp một bác sĩ hoặc nhận sự giúp đỡ khác.

Lạm Dụng Trong Gia đình: Điều Trị Tại Nhà (Domestic Abuse: Home Treatment)

Sau khi lạm dụng bắt đầu, nó thường trở nên tồi tệ hơn nếu các bước để ngăn chặn lạm dụng không được thực hiện. Nếu bạn đang ở trong một mối quan hệ có tồn tại lạm dụng, hãy yêu cầu giúp đỡ. Điều này có thể là khó khăn, nhưng hãy biết rằng bạn không đơn độc.

Để báo cáo lạm dụng hoặc để nhận giúp đỡ, hãy liên hệ với cơ quan y tế tỉnh của bạn. Mỗi tỉnh có các nguồn lực để giúp đỡ.

Nếu bạn đang trong một mối quan hệ có tồn tại lạm dụng, việc phát triển một kế hoạch để đối phó với một tình huống đe dọa là rất quan trọng. Nếu bạn tình của bạn đe dọa sẽ làm tổn hại bạn hoặc con của bạn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.

- Bất cứ lúc nào bạn gặp nguy hiểm, hãy gọi **911**.
- Nếu bạn không có một nơi an toàn để ở, hãy nói với một người bạn, một nhà tư vấn tôn giáo, hoặc bác sĩ của bạn. Đừng cảm thấy rằng bạn phải giấu những gì đang diễn ra với một bạn tình có xu hướng lạm dụng.
- Hãy có một kế hoạch an toàn cho việc làm thế nào để rời khỏi nhà của bạn, nơi để đi, nơi để ở, và cần mang những gì trong trường hợp bạn cần ra khỏi nhà một cách nhanh chóng.
- Không nói với bạn tình của mình về kế hoạch của bạn để bạn luôn được an toàn khi rời đi.

Dưới đây là một số điều khác bạn có thể làm: (Here are some other things you can do:)

- Nếu bạn đang gặp một chuyên gia tư vấn, hãy chắc chắn là bạn đến tất cả các cuộc hẹn.
- Dạy cho con của bạn làm thế nào để gọi và yêu cầu sự giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp.
- Hãy cảnh giác với những dấu hiệu cảnh báo, chẳng hạn như những mối đe dọa hoặc uống rượu. Điều này có thể giúp bạn tránh sự nguy hiểm.
- Nếu bạn có thể, hãy chắc chắn rằng không có súng hoặc các vũ khí khác trong nhà của bạn.
- Nếu bạn đang làm việc, hãy liên hệ với bộ phận nhân sự của bạn hoặc chương trình hỗ trợ nhân viên để tìm ra những trợ giúp có sẵn cho bạn.

Nếu bạn không còn sống chung với một bạn tình bạo lực, hãy liên hệ với cảnh sát để có được một **lệnh cấm** nếu kẻ lạm dụng tiếp tục theo đuổi bạn, đe dọa bạn, hoặc hành động bạo lực đối với bạn.

Nếu bạn đã từng là một nạn nhân của sự lạm dụng và tiếp tục có những vấn đề liên quan đến việc lạm dụng, bạn có thể bị trầm cảm hoặc rối loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (post-traumatic stress disorder, PTSD). Để biết thêm thông tin, hãy tham khảo các chủ đề về Trầm cảm và Rối loạn Căng thẳng Sau Chấn thương Tâm lý.

Nếu bạn biết ai đó có thể bị lạm dụng

(If you know someone who may be abused)

Dưới đây là một số điều bạn có thể làm để giúp một người bạn hoặc thành viên gia đình.

- Hãy để bạn của bạn biết rằng bạn sẵn sàng lắng nghe bất cứ khi nào cô ấy hoặc anh ấy muốn nói chuyện. Đừng đối chất bạn của bạn nếu cô ấy hoặc anh ấy không sẵn sàng nói chuyện. Khuyến khích bạn của bạn nói chuyện với chuyên gia y tế, quản lý nhân sự, và người quản lý trực tiếp của cô ấy hoặc anh ấy để tìm ra các nguồn lực có thể có sẵn.
- Nói với bạn của bạn rằng sự lạm dụng không phải là lỗi của cô ấy hoặc anh ấy và không ai đáng bị lạm dụng. Nhắc nhở bạn của bạn rằng bạo hành gia đình là trái pháp luật và sự giúp đỡ là có sẵn. Hãy thông cảm nếu cô ấy hoặc anh ấy không thể rời đi. Bạn của bạn biết rõ nhất về tình hình và khi nào là an toàn nhất để rời đi.
- Nếu bạn của bạn có con, hãy nhẹ nhàng chỉ ra rằng bạn lo ngại bạo hành đang ảnh hưởng đến chúng. Nhiều người không hiểu rằng con cái của họ đang bị tổn hại cho tới khi có một người khác nói về vấn đề này.
- Khuyến khích và giúp đỡ bạn của bạn lập một kế hoạch để được an toàn trong một mối quan hệ có tồn tại lạm dụng. Hãy giúp nếu cô ấy hoặc anh ấy đang chuẩn bị để rời bỏ một mối quan hệ bạo lực. Tìm hiểu cách để người đó có thể được an toàn sau khi rời đi.
- Thời gian nguy hiểm nhất đối với bạn của bạn có thể là khi cô ấy hoặc anh ấy đang chuẩn bị rời mối quan hệ có tồn tại lạm dụng, vì vậy bất kỳ lời khuyên nào về việc rời đi cũng phải đủ thông tin và thực tế.

Bước quan trọng nhất là giúp bạn của bạn liên hệ với các nhóm về bạo hành gia đình tại địa phương. Có những chương trình trên toàn quốc cung cấp các lựa chọn cho sự an toàn, các dịch vụ và thông tin cần thiết, và hỗ trợ pháp lý.

Để báo cáo lạm dụng hoặc để nhận sự giúp đỡ, hãy liên hệ với cơ quan y tế tình của bạn. Mỗi tỉnh có các nguồn lực để giúp đỡ.

Các triệu chứng cần để ý trong khi điều trị tại nhà

(Symptoms to watch for during home treatment)

Nếu các vấn đề lạm dụng trong gia đình trở nên thường xuyên hoặc nghiêm trọng hơn, hãy gọi cho bác sĩ của bạn để xác định nếu và khi nào bạn cần gặp bác sĩ của bạn hoặc nhận sự trợ giúp khác.

Để nhận được lời khuyên của y tá 24/7 và thông tin về sức khỏe chung, hãy gọi dịch vụ health Link (Liên kết sức khỏe) theo số 811.

Đánh giá lần sau cùng: Ngày 1 tháng 7, 2021

Nguồn: myhealth.alberta.ca

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có hững nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.