



## العنف المنزلي

### ما هو العنف المنزلي؟

- العنف المنزلي هو نمط من السلوكيات التي يستخدمها أحد الشركاء للحفاظ على السلطة والسيطرة على شريكه
- يمكن أن يتم ذلك عن طريق اخافة الطرف الآخر بالتهديد بالعنف
- ليس كل العنف المنزلي جسديا, فقد يكون إساءة عاطفية ، أوإساءة مادية ، أواعتداء جنسي ، أوالتهديد باستخدام العنف، أواستخدام الهيمنة الذكورية ، أوالعزلة, او الإهمال .
- هناك أيضا سلوكيات أخرى عديدة تستخدم للحفاظ على السلطة بالتخويف والترهيب.
- العنف المنزلي ليس "مشكلة عائلية" ،بل إنه جريمة. أنت لديك الحق في أن تكون آمنة, ولا أحد لديه الحق في تهديدك أو ارهابك أو ضربك أو ايدائك باي شكل من الاشكال

### أكثر أنواع العنف المنزلي شيوعا

#### الإساءة العاطفية

الإساءة العاطفية هي شكل من أشكال الإساءة التي يستخدمها المعتدون لجعل شركائهم يشعرون بالأذى العقلي أو العاطفي. القصد من هذا الانتهاك هو اكتساب السلطة والسيطرة عن طريق تغيير الحالة الذهنية لشخص ما بالقوة

على سبيل المثال لا الحصر:

ان يسخر منك

مضايقتك

معاملتك وكأنك لا شيء

إبعادك عن عائلتك وأصدقائك

إهمالك وعدم التحدث إليك

الصراخ عليك للتقليل من احترامك لنفسك

سلب الأشياء منك لغرس الخوف

الحكم عليك أو النظر إليك بازدراء

إلقاء اللوم عليك علي انك انت السبب في سلوك شريك السيئ تجاهك

#### العنف الجسدي:

يحدث العنف الجسدي عندما يؤذيك شريكك جسديا بطريقة ما . على سبيل المثال لا الحصر :

الدفع

الصفع أو اللكم

الخنق

الرفس

تقييدك جسديا

إجبارك على ممارسة الجنس رغما عنك و ضد رغبتك (لا يمكن الاجبار على ذلك حتى لو كان داخل اطار الزواج)

حجب المال لشراء الضروريات هو شكل من أشكال السيطرة  
التحكم في ما يمكنك وما لا يمكنك شراؤه  
يأخذ المال الذي كسبته وينفقه دون علمك  
يتحكم في الحساب المصرفي ، ويقيد استخدام الأموال  
يضغط عليك لتترك وظيفتك أو يفسد عليك علاقات عملك

غالبا ما يكون لدى الأشخاص الذين عانوا من حدث مؤلم جدا في حياتهم مجموعة متنوعة من ردود الافعال البدنية  
والعاطفية. ردود الفعل القوية على الأزمات هو امر متوقع وطبيعي وشائع

بعض المشاعر الشائعة التي لوحظت في الضحايا هي

الشعور بالاحراج  
الشعور بالذنب  
صعوبة التركيز الذهني  
الكوابيس أو الأرق, أو الكسل زيادة في النوم  
تقلب المزاج ونوبات الغضب  
النسيان أو هفوات الذاكرة  
الغثيان و/أو صعوبات في تناول الطعام, اوفقدان شهية تناول الطعام  
الاكتئاب/ الانعزال

إذا تم القبض على شخص وأدين بجرائم متعلقة بالعنف المنزلي ، فيمكن أن يخضع للسجن/الغرامات وإلغاء معاملات الهجرة  
إذا كنت ضحية للعنف المنزلي وتحتاج إلى مساعدة فورية ، فاتصل بالشرطة فورا دون تردد

إذا كنت في علاقة مسينة وتحتاج إلى مساعدة، يمكنك أن تتحدث إلى أحد المتخصصين في اموضحايا العنف, مثل:

مركز الدفاع عن الأسرة: شارع 2120 سنترال افينيو ،مكتب 250 ، فينيكس أريزونا ؛  
602-534-2120

حيث يمكنهم المساعدة بتزويدك بما تحتاج اليه من موارد بما في ذلك مكان آمن للإقامة

الحصول على أمر حماية

أمر الحماية هي وثيقة قانونية تمنع المعتدي من الاتصال بك و يمكن الحصول عليها من  
محكمة بلدية فينيكس ؛ شارع 300 واشنطن ، فينيكس أريزونا  
602-262-6421

المحكمة العليا لمقاطعة ماريكوبا؛ شارع 201 دبليو جيفرسون ، فينيكس أريزونا  
602-506-3204

محكمة العدل في مقاطعة ماريكوبا؛ مواقع متعددة  
خط المساعدة لخدمات العنف الجنسي والمنزلي والمنزلي

602-279-2900