

حدد وسيلة الدعم

قد يكون إنشاء نظام دعم شيئاً مهماً جداً. هناك العديد من الأشخاص والأماكن التي قد تساعد؛ يُعد الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل والمجموعات المجتمعية والرؤساء الدينيون ومقدمو الرعاية الصحية والمستشارون والمعلمون ومنسقو الدعم العاملون ببرنامج مكافحة العنف المنزلي هي بعض الأمثلة فقط.

العنف المنزلي جريمة

إذا تعرضت للإصابة أو الاغتصاب أو التهديد كنتيجة للعنف المنزلي (أو إذا شهدت شخصاً يرتكب تلك الجرائم)، يمكنك الاتصال على رقم الطوارئ 911 للمساعدة الشرطة أو الطبية.

من الخيارات الأخرى أن تذهب إلى المحكمة لطلب أمر تقييد يأمر الشخص المسيء بعدم إيذائك أو بالبقاء بعيداً عن أماكن كمنزلك أو محل عملك أو مدرستك. قد يتضمن الأمر أيضاً إجراءات حماية لأطفالك وحيواناتك الأليفة.

هناك الكثير من مصادر الحماية والدعم لضحايا العنف المنزلي. اتصل بالموارد المُدرجة بالجزء الخلفي من هذا الكتيب لتعرف المزيد عن الحقوق والخيارات الخاصة بك.

يمكن أن يحدث ذلك لأي شخص

يُعد العنف المنزلي مشكلة شائعة وخطيرة جداً قد تؤثر على صحة الشخص البدنية والعاطفية. قد يحدث ذلك لأي شخص، بغض النظر عنّ تكون أو من أين جئت.

ليس هذا خطأك

إذا أساء إليك شريكك/شريكتك، قد تشعر بالارتباك أو بالخوف أو بالغضب أو بالوقوع في مأزق. تُعتبر جميع هذه المشاعر ردوداً طبيعية للإساءة. قد تلوم نفسك أيضاً على ما يحدث. ولكن بغض النظر عن كل شيء، فأنت غير مسؤول على الإطلاق عن الأفعال المُسيئة لشريكك/شريكتك.

لا يستحق أي شخص أن يُساء إليه.

يتضمن العنف المنزلي نمطاً من سلوكيات السيطرة والإساءة (العنف أحياناً) التي يستخدمها بعض الأشخاص ضد شركائهم الحميمين. قد تكون الإساءة جسدية أو جنسية أو عاطفية وقد تتضمن تهديدات وعزلاً ورقابة مالية ومطاردات.

هل قام/قامت شريكك/شريكتك على الإطلاق ب ...

- ضربك أو ركلك أو دفعك أو إصابتك؟
- استخدام أسلحة لإيذائك أو تهديدك؟
- إجبارك أو إكراهك على نشاط جنسي غير مرغوب فيه؟
- توجيه تهديدات لإيذائك أو إيذاء آخرين أو التسبب في ترحيلك أو مشاركة معلومات شخصية تتعلق بك؟
- السيطرة على ما تفعله أو من تراه بطريقة تؤثر على عملك أو قيامك بدورك كوالد/والدة أو تعليمك أو رعايتك الصحية أو الأنشطة الضرورية الأخرى؟
- سرقة أموالك أو تدمير ممتلكاتك؟
- انتقاداتك باستمرار أو السخرية منك أو احتقارك؟
- منع احتياجاتك الأساسية مثل الغذاء أو المسكن أو الملابس أو المساعدة الطبية أو المساعدات الأخرى؟

إذا أجبت بـ "نعم" على أي من هذه الأسئلة، قد تكون صحتك وسلامتك عرضة للخطر.

العثور على السلامة والدعم



المساعدة متاحة

المساعدة على مدار 24 ساعة:

SafeLink

1-877-785-2020

(الهاتف النصي لأصحاب الإعاقات السمعية

(1-877-521-2601

اطلب مترجماً فورياً للغة العربية

الخط الساخن القومي الخاص بالعنف المنزلي

<http://www.thehotline.org>

1-800-799-7233

(الهاتف النصي لأصحاب الإعاقات السمعية

المساعدة متاحة بأكثر من 140 لغة،

اطلب مترجماً فورياً للغة العربية

لمزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بـ:

برنامج مكافحة العنف المنزلي لمركز بوسطن الطبي

617-414-7734

الموارد الإضافية لموظفي مركز بوسطن الطبي

برنامج مساعدة الموظفين

1-866-695-6327 (على مدار 24 ساعة)

إدارة السلامة العامة

617-414-4444 (على مدار 24 ساعة)

<http://internal.bmc.org/domesticviolence>

التخطيط للسلامة

دون الحصول على المساعدة، يصبح العنف المنزلي أسوأ بمرور الوقت. قد يصبح قاتلاً في بعض الأوقات. **ثق بغرائزك؛** إذا اعتقدت أنك في خطر، فمن المحتمل أن تكون كذلك. لا تتجاهل مخاوفك. قد ترغب في:

- **حفظ أرقام هواتف الأشخاص الذين في استطاعتهم مساعدتك أو أرقام الخطوط الساخنة.**
- **تخطيط طرق للهروب والأماكن التي تستطيع الذهاب إليها إذا احتجت للهروب بسرعة.**
- **التحدث مع أطفالك عمماً يستطيعون القيام به إذا شعروا بعدم الأمان أو الخوف.**
- **تجهيز حقيبة للطوارئ بها أموال، دواء، مفاتيح السيارة، الأوراق المهمة مثل شهادات الميلاد، بطاقات الضمان الاجتماعي، وثائق الهجرة. احتفظ بها في مكان آمن أو مع صديق.**
- **إخبار أشخاص آخرين تثق بهم بشأن ما يحدث والتحدث عن الطريقة التي يمكنهم بها المساعدة.**

CENTER
BOSTON
MEDICAL

EXCEPTIONAL CARE. WITHOUT EXCEPTION.

Arabic

يدعم مكتب ماساتشوستس لمساعدة الضحايا (MOVA) هذا البرنامج بشكل جزئي من خلال منحة قانون ضحايا الجريمة (VOCA) لعام 1984 من مكتب ضحايا الجريمة، برامج مكتب العدل، ووزارة العدل الأمريكية