# 遭遇家虐或家暴时该怎么办

包括身体、性和精神虐待的关系暴力每年影响数百万人。当目前或过去关系中的某人认为自己有权控制其伴侣或家人，并使用暴力和/或辱骂性语言和行为去获得或维持此权力时，这就是家暴。任何年龄、性别、种族、教育程度、社会经济水平、文化和宗教的人都有可能遭遇虐待。

虐待确实通常有多种的形式，因此很难识别。一种或多种形式的虐待和暴力经常会循环发生，让施虐者的行为达到恐吓和控制他人的目的。受害者通常会经历一系列的感受，包括:

* 想要停止受虐，但不想结束关系。
* 恐惧、担心、无助、沮丧、孤立和羞辱。
* 害怕他人的评判、污名或拒绝。
* 否认或尽量轻描淡写遭受的虐待。
* 疏远或回避朋友和家人。
* 内疚、羞愧、责怪自己或生气。
* 掙扎面对强调维持关系的宗教、文化或社会信仰。
* 仍然爱著施虐者并希望挽救彼此的关系。
* 觉得需要对受到的虐待负责。
* 担心孩子和宠物的健康与安全。
* 担心贫穷、无家可归及无法照顾孩子。

## 如果你需要帮助该怎么办

* 如果你受到威胁或面临危险，请致电 9-1-1。
* 尽可能制定安全计划，包括紧急情况下的去处和联系人。这是很重要的，因为在危机时刻可能很难清晰思考或做出合乎逻辑的安全决策。
* 如果您打算离开，请勿惊动施虐者。

## 紧急援助 – 受到虐待时, 应立即到哪里求助

* [**National Sexual Assault Hotline**](https://ohl.rainn.org/online/): 1-800-656-HOPE (4673) 或 or online hotline (线上热线)。
* [**National Domestic Violence 24-Hour Hotline**](https://www.thehotline.org/): 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)、[live](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) chat service (英语:全天随时; 西班牙语: 中午12点至下午-6点)、聋人服务: (TTY1-855-787-3224)、视频电话: 1-855-812-1001、 nationaldeafhotline@adwas.org)、 [website](https://www.thehotline.org/help/) (网站)且为朋友和家人提供指导、法律协助、宠物援助等。
* [**la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número

TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1

−800−787−3224

* [988 自杀与生命危机线 (拨 988)](https://988lifeline.org/)
* **1in6 Online Helpline** 童年性虐待和成人性侵犯的男性受害者的专线。
* [**LGBTQ National Hotline**:](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564

## 非紧急资源

* [Get Help Now](https://apps.state.or.us/DomesticViolence/): 列出援助家暴受害妇女的俄勒冈州组织。
* Oregon Coalition Against Domestic & Sexual Violence (俄勒冈州反家暴和性暴联盟) – 当地服务和资源列表。<https://www.ocadsv.org/find-help>
* 遭受跟踪的人: [National Center for Victims of Crime](https://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center) 或 1-202-467-8700
* [Firearm Safety Tip Sheet](http://www.thehotline.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/NDVH-firearms-tipsheet.pdf) (枪支安全提示表)
* [Temporary Assistance for Domestic Violence Survivors](https://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/tadvs.aspx) (家暴受害者临时援助)
* [Oregon Sexual Assault Task Force (SATF)](http://oregonsatf.org/) (俄勒冈州反性侵犯特别工作组)
* [LGBTQIA+ Resources (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) (同志资源)
* [Oregon Coalition Against Domestic and Sexual Violence](http://www.ocadsv.org/) (俄勒冈州反家暴和性暴联盟)
* [National Alliance to End Sexual Violence](http://endsexualviolence.org/) (全国终止性暴联盟)

## 关心受暴者的人士的资源

* [Help a Friend, Family Member, Teen or Coworker](https://www.thehotline.org/help/help-for-friends-and-family/) – 全国反家暴热线
* [Guidelines for friends, families and neighbors](https://www.dvrcv.org.au/help-advice/guide-for-families-friends-and-neighbours): 受家暴者朋友、家人和邻居的指南。