# 遭遇家庭虐待或暴力時該怎麼辦？

關係暴力，包括身體虐待、性虐待和心理虐待，每年影響著數百萬人。當當前或過去關係中的一方認為自己有權控制伴侶或家庭成員，並使用身體暴力和/或辱駡性語言和行為來獲得或維持這種權力時，就會發生家庭暴力。虐待的發生與個人的年齡、性別、種族、教育程度、社會經濟水準、文化和宗教信仰無關。

虐待可以有多種形式，而且通常確實有多種形式，因此很難識別。通常，一種或多種虐待和暴力會迴圈發生，施虐者的行為模式是為了恐嚇和控制他人。遭受虐待的人通常會有一系列的感受，包括：

* 想結束虐待，但不想結束關係。
* 感到恐懼、擔心、無助、沮喪、孤立和尷尬。
* 害怕他人的評判、羞辱或排斥。
* 否認或淡化虐待事件。
* 與朋友和家人疏遠和隔離。
* 感到內疚、羞愧、有責任感或憤怒。
* 在宗教、文化或社會信仰的壓力下掙扎，這些信仰強化了與施虐者的關係。
* 仍然愛著施虐者，想要挽救這段關係。
* 覺得自己對虐待行為負有責任。
* 擔心孩子和寵物的健康和安全。
* 擔心貧窮、無家可歸、無法照顧孩子。

## 如果你需要幫助，該怎麼辦？

* 如果你受到威脅或面臨直接危險，請撥打 9-1-1。
* 如果可能，請制定一個安全計畫，包括在緊急情況下的去處和連絡人。計畫非常重要，因為在危機時刻，你可能很難清楚地思考或做出合乎邏輯的安全決定。
* 如果你打算離開，不要驚動施虐者。

## 緊急援助 - 如果你受到虐待，可到哪裡尋求緊急幫助

* [**全國性侵犯熱線**](https://ohl.rainn.org/online/)：1-800-656-HOPE (4673)或線上熱線
* [**全國家庭暴力 24 小時熱線**](https://www.thehotline.org/)：1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)， [即時](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/)聊天服務(英語24/7；西班牙語12-6pm)，聾人服務 (TTY1-855-787-3224，通過電話視頻1-855-812-1001、 [nationaldeafhotline@adwas.org](mailto:nationaldeafhotline@adwas.org))、 [網站](https://www.thehotline.org/help/)，還為朋友和家人提供指導、法律援助、寵物援助等。
* [**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自殺與危機生命熱線（撥 988）](https://988lifeline.org/)
* **1In6 線上求助熱線**，為兒童性侵和成年性侵的男性倖存者提供幫助。
* [LGBTQ 全國熱線：](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)1-888-843-4564

## 非緊急資源

* [立即尋求幫助](https://apps.state.or.us/DomesticViolence/)：該目錄列出了俄勒岡州為遭受家庭暴力的婦女提供援助的組織明細。
* 俄勒岡州反對家庭暴力和性暴力聯盟--當地服務和資源清單。<https://www.ocadsv.org/find-help>
* 對於遭受跟蹤騷擾者，請諮詢[國家犯罪受害者中心](https://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center)或撥打1-202-467-8700
* [槍支安全提示單](http://www.thehotline.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/NDVH-firearms-tipsheet.pdf)
* [為家庭暴力倖存者提供臨時援助](https://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/tadvs.aspx)
* [俄勒岡州性侵犯特別工作組 (SATF)](http://oregonsatf.org/)
* [LGBTQIA+資源(RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)：
* [俄勒岡州反對家庭暴力和性暴力聯盟](http://www.ocadsv.org/)
* [全國消除性暴力聯盟](http://endsexualviolence.org/)

## 為那些關心遭受暴力的人們提供的資源

* [幫助朋友、家人、青少年或同事](https://www.thehotline.org/help/help-for-friends-and-family/)– 全國家庭暴力熱線
* 遭受家庭暴力的[朋友、家人和鄰居的指南](https://www.dvrcv.org.au/help-advice/guide-for-families-friends-and-neighbours)。