# ماذا تفعل إذا كنت تعاني من الإيذاء المنزلي أو العنف

يؤثر العنف بالعلاقات، بما في ذلك الاعتداء الجسدي والجنسي والنفسي، على ملايين الأشخاص كل عام. يحدث العنف المنزلي عندما يشعر أحد الأشخاص في علاقة حالية أو سابقة أنه يحق له التحكم في شريكه أو أحد أفراد أسرته، ويستخدم القوة الجسدية و/أو اللغة والسلوك المسيئين للحصول على تلك السلطة أو الحفاظ عليها. يحدث الإيذاء بغض النظر عن عمر الشخص أو جنسه أو هويته الجنسية أو عرقه أو تعليمه أو مستواه الاجتماعي والاقتصادي أو ثقافته ودينه.

يمكن للإيذاء أن يتخذ أشكالًا عديدة، وعادة ما يحدث ذلك، مما يجعل من الصعب تحديدها. في كثير من الأحيان، يحدث واحد أو أكثر من أنواع الإيذاء والعنف في دورة، حيث يهدف نمط سلوك المعتدي إلى تخويف شخص آخر والسيطرة عليه. غالبًا ما تعتري الأشخاص الذين يتعرضون للإيذاء مجموعة من المشاعر بما في ذلك:

* الرغبة في إنهاء الإيذاء، ولكن ليس العلاقة.
* الشعور بالخوف والقلق والعجز والاكتئاب والعزلة والإحراج.
* الخوف من الحكم أو الوصم أو الرفض من الآخرين.
* إنكار الأحداث المؤذية أو التقليل منها.
* الانسحاب والعزلة بعيدًا عن الأصدقاء والأسرة.
* الشعور بالذنب أو الخجل أو المسؤولية أو الغضب.
* الصراع مع المعتقدات الدينية أو الثقافية أو المجتمعية التي تعزز البقاء في العلاقة.
* الاستمرار في حب المؤذي والرغبة في إنقاذ العلاقة.
* الشعور بالمسؤولية عن الإيذاء.
* القلق بشأن صحة وسلامة الأطفال والحيوانات الأليفة.
* الخوف من الفقر والتشرد وعدم القدرة على رعاية الأطفال.

## ماذا تفعل إذا كنت بحاجة إلى مساعدة

* إذا كنت مهددًا أو كنت في خطر داهم، فاتصل برقم 9-1-1.
* إذا كان ذلك ممكنًا، قم بإنشاء خطة أمان تتضمن مكانًا يمكنك الذهاب إليه والأشخاص الذين يمكنك الاتصال بهم في حالة الطوارئ. تعد الخطط مهمة لأنه في لحظة الأزمة، قد يكون من الصعب التفكير بوضوح أو اتخاذ قرارات منطقية تتعلق بالسلامة.
* لا تنبه المعتدي إذا كنت تخطط للمغادرة.

## المساعدة في حالات الطوارئ - أين يمكنك الذهاب للحصول على مساعدة فورية إذا تعرضت للإيذاء

* [**الخط الساخن الوطني للاعتداء الجنسي**](https://ohl.rainn.org/online/): 1-800-656-HOPE (4673) أو الخط الساخن عبر الإنترنت.
* [**الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي الذي يعمل على مدار 24 ساعة**](https://www.thehotline.org/): 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233), [خدمة](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) المحادثة المباشرة (بالإنجليزية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع; بالأسبانية من 12-6 مساء), خدمات الصم (هاتف نصي1-855-787-3224, عن طريق الهاتف المرئي 1-855-812-1001، [nationaldeafhotline@adwas.org](mailto:nationaldeafhotline@adwas.org))، [الموقع الإلكتروني](https://www.thehotline.org/help/) يوفر أيضًا التوجيه للأصدقاء والأسرة والمساعدة القانونية ومساعدة الحيوانات الأليفة والمزيد.
* [**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 شريان الحياة للانتحار والأزمات (اتصل برقم 988)](https://988lifeline.org/)
* **خط مساعدة 1 في 6 على الإنترنت** للناجين الذكور من الاعتداء الجنسي على الأطفال والاعتداء الجنسي على البالغين.
* [**الخط الساخن الوطني لمجتمعات الميم**:](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)1-888-843-4564

## موارد الحالات غير الطارئة

* [احصل على المساعدة الآن](https://apps.state.or.us/DomesticViolence/): يسرد هذا الدليل المنظمات الموجودة في ولاية أوريجون التي تقدم المساعدة للنساء في حالات العنف المنزلي.
* تحالف أوريجون ضد العنف المنزلي والجنسي – قائمة الخدمات والموارد المحلية. <https://www.ocadsv.org/find-help>
* للمطارَدين  [المركز الوطني لضحايا الجريمة](https://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center) أو 1-202-467-8700
* [صحيفة نصائح سلامة الأسلحة النارية](http://www.thehotline.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/NDVH-firearms-tipsheet.pdf)
* [المساعدة المؤقتة للناجين من العنف المنزلي](https://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/tadvs.aspx)
* [فرقة العمل المعنية بالاعتداء الجنسي في ولاية أوريجون (SATF)](http://oregonsatf.org/)
* [موارد مجتمعات الميم (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence)
* [تحالف ولاية أوريجون ضد العنف المنزلي والجنسي](http://www.ocadsv.org/)
* [التحالف الوطني لإنهاء العنف الجنسي](http://endsexualviolence.org/)

## موارد لأولئك الذين يشعرون بالخوف على شخص يتعرض للعنف

* [ساعد صديقًا أو أحد أفراد العائلة أو مراهقًا أو زميلًا في العمل](https://www.thehotline.org/help/help-for-friends-and-family/) – الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي
* [إرشادات لأصدقاء وأسر وجيران](https://www.dvrcv.org.au/help-advice/guide-for-families-friends-and-neighbours) أولئك الذين يتعرضون للعنف الأسري