# Phải Làm Gì Nếu Bạn Đang Bị Lạm Dụng Hoặc Bạo Lực Gia Đình

Hành vi bạo lực trong mối quan hệ, bao gồm lạm dụng thể chất, tình dục và tâm lý ảnh hưởng đến hàng triệu người mỗi năm. Bạo lực gia đình xảy ra khi một người trong mối quan hệ hiện tại hoặc trong quá khứ cảm thấy rằng họ có quyền kiểm soát bạn đời hoặc (các) thành viên gia đình của mình và sử dụng vũ lực và/hoặc ngôn ngữ và hành vi lăng mạ để đạt được hoặc duy trì quyền lực đó. Hành vi lạm dụng xảy ra bất kể tuổi tác, giới tính, chủng tộc, trình độ học vấn, trình độ kinh tế xã hội, văn hóa và tôn giáo.

Hành vi lạm dụng có thể và thường diễn ra dưới nhiều hình thức, khiến việc xác định trở nên khó khăn. Thông thường, một hoặc nhiều hình thức lạm dụng và bạo lực xảy ra theo chu kỳ, trong đó kiểu hành vi của kẻ lạm dụng nhằm mục đích đe dọa và kiểm soát người khác. Những người bị lạm dụng thường trải qua nhiều cảm xúc khác nhau, bao gồm:

* Muốn chấm dứt tình trạng bị lạm dụng chứ không phải là mối quan hệ.
* Cảm thấy sợ hãi, lo lắng, bất lực, chán nản, cô lập và xấu hổ.
* Sợ bị người khác phán xét, kỳ thị hoặc từ chối.
* Phủ nhận hoặc giảm thiểu mức độ của tình huống lạm dụng.
* Thu mình và cô lập khỏi bạn bè và gia đình.
* Cảm thấy tội lỗi, xấu hổ, có trách nhiệm hoặc tức giận.
* Gặp khó khăn với niềm tin tôn giáo, văn hóa hoặc xã hội để cố duy trì mối quan hệ.
* Vẫn yêu kẻ lạm dụng và muốn cứu vãn mối quan hệ.
* Cảm thấy phải chịu trách nhiệm về hành vi lạm dụng.
* Lo lắng về sức khỏe, sự an toàn của trẻ em và vật nuôi.
* Lo sợ nghèo đói, vô gia cư và không thể chăm sóc con cái.

## Phải làm gì nếu bạn cần giúp đỡ

* Nếu bạn đang bị đe dọa hoặc gặp nguy hiểm cận kề, hãy gọi 9-1-1.
* Nếu có thể, hãy lập kế hoạch an toàn bao gồm nơi để đến và những người để liên hệ trong trường hợp khẩn cấp. Các kế hoạch rất quan trọng vì trong thời điểm khủng hoảng, có thể khó suy nghĩ rõ ràng hoặc đưa ra quyết định an toàn hợp lý.
* Đừng cho kẻ lạm dụng biết nếu bạn định rời đi.

## Hỗ Trợ Khẩn Cấp – Nơi để được giúp đỡ ngay lập tức nếu bạn đang bị lạm dụng

* [**National Sexual Assault Hotline**](https://ohl.rainn.org/online/) (Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Tấn Công Tình Dục): 1-800-656-HOPE (4673) hoặc đường dây nóng trực tuyến.
* [**National Domestic Violence 24-Hour Hotline**](https://www.thehotline.org/): Đường Dây Nóng Quốc Gia 24 Giờ về Bạo Lực Gia Đình: 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233), [dịch vụ trò chuyện trực tiếp](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) (tiếng Anh 24/7; tiếng Tây Ban Nha 12-6 giờ chiều), dịch vụ dành cho người khiếm thính (TTY1-855-787-3224 , qua video qua điện thoại 1-855-812-1001, nationaldeafhotline@adwas.org), [trang web](https://www.thehotline.org/help/) cũng cung cấp hướng dẫn cho bạn bè và gia đình, trợ giúp pháp lý, hỗ trợ thú cưng và hơn thế nữa.
* [**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 Suicide & Crisis Lifeline (gọi theo số 988)](https://988lifeline.org/)
* **1in6 Online Helpline** dành cho nam giới vượt qua tình cảnh bị lạm dụng tình dục thời thơ ấu và tấn công tình dục người lớn.
* [**LGBTQ National Hotline**:](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564

## Nguồn Lực Không Khẩn Cấp

* [Nhận Trợ Giúp Ngay](https://apps.state.or.us/DomesticViolence/): Danh mục này liệt kê các tổ chức ở tiểu bang Oregon cung cấp sự hỗ trợ cho phụ nữ trong các tình huống bạo lực gia đình.
* Oregon Coalition Against Domestic & Sexual Violence – danh sách các dịch vụ và nguồn lực địa phương. <https://www.ocadsv.org/find-help>
* Dành cho những người đang bị rình mò [National Center for Victims of Crime](https://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center) hoặc 1-202-467-8700
* Tờ Bí Quyết An Toàn Về Súng
* Hỗ Trợ Tạm Thời Cho Những Người Vượt Qua Tình Cảnh Bạo Lực Gia Đình
* [Oregon Sexual Assault Task Force (SATF)](http://oregonsatf.org/)
* Nguồn lực LGBTQIA+ (RAINN)
* [Oregon Coalition Against Domestic and Sexual Violence](http://www.ocadsv.org/) (Liên Minh Oregon Chống Bạo Lực Gia Đình và Tình Dục)
* [National Alliance to End Sexual Violence](http://endsexualviolence.org/) (Liên Minh Quốc Gia Chấm Dứt Bạo Lực Tình Dục)

## Nguồn lực dành cho những người quan ngại ai đó đang bị bạo hành

* [Giúp Đỡ Bạn Bè, Thành Viên Gia Đình, Thanh Thiếu Niên hoặc Đồng Nghiệp](https://www.thehotline.org/help/help-for-friends-and-family/) – National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành Gia Đình)
* [Hướng dẫn dành cho bạn bè, gia đình và hàng xóm](https://www.dvrcv.org.au/help-advice/guide-for-families-friends-and-neighbours) của những người bị bạo lực gia đình.