

## العنف النفسي

غالباً ما يبدأ العنف النفسي بشكل خفي. وعادة لا يميز المتضررون والمحيطون بهم العنف النفسي لفترة طويلة.

### ما هو العنف النفسي؟

يمكن أن يكون العنف النفسي شكلاً من أشكال العنف المنزلي. يشمل العنف النفسي أعمال العنف مثل الإهانات أو الإذلال أو التخويف أو خلق الشعور بالذنب أو الصراخ أو التهديد بالقتل أو الملاحقة أو إهمال الأطفال أو كبار السن أو سلوك الغيرة أو الإرهاب النفسي. كما أنه يشمل أيضاً تدمير الأشياء أو تعذيب الحيوانات الأليفة. يشمل العنف النفسي أيضاً أشكالاً اجتماعية واقتصادية، وتلعب ممارسة السلطة والتحكم دوراً مهماً هنا.

- العنف الاجتماعي: على سبيل المثال، يُمنع الشخص من الالتقاء بأفراد العائلة أو الأصدقاء. أو يتم مراقبة الشخص عندما يلتقي بزملائه في العمل.
- العنف الاقتصادي: يُمنع الشخص من العمل أو يُجبر على العمل. يتم التحكم في موارده المالية أو تقييدها أو حرمانه منها أو استغلاله مالياً.

### معلومات مهمة

يحدث العنف النفسي في جميع الطبقات الاجتماعية. ويصعب تحديده أكثر من العنف الجسدي. ومع ذلك، فإن العنف النفسي ممنوع في سويسرا ويعاقب عليه القانون. غالباً ما يكون العنف النفسي أكثر خفاءً وأقل وضوحاً للعيان من العنف الجسدي، ولكن عواقبه قد تكون خطيرة ومهددة للحياة بنفس قدر عواقب العنف الجسدي. يعاني الضحايا من تدني احترام الذات واضطرابات النوم والأكل وصعوبات في التركيز والأداء والقلق والاكتئاب. لذلك من المهم طلب المساعدة في مرحلة مبكرة.

### أين أحصل على المساعدة؟

تساعد الشرطة في حالات الخطر أو التهديد (117).

تقدم المراكز التالية المشورة والدعم المجانيين:

الجهات المعنية بمكافحة العنف المنزلي، 20 20 550 062، [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

مركز إرشاد الضحايا [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)، 062 835 47 90، **Aargau**

رقم الهاتف 143 (24) - 143 Die Dargebotene Hand - ساعة، الخط الساخن باللغة الإنجليزية 143 0800  
[www.143.ch](http://www.143.ch)، 000

مأوى النساء 062 823 86 00 **Frauenhaus Aargau-Solothurn** (خط النجدة متاح على مدار الساعة)،  
[www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

**ZwüscheHalt**، (زيوريخ)، [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)، 056 552 08 70

مزيد من المعلومات (روابط ، عناوين ، كراسات ، نشرات)

[www.hallo-aargau.ch/ar/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt](http://www.hallo-aargau.ch/ar/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt)