

خشونت روانی

خشونت روانی اغلب به تدریج شروع می شود. افراد آسیب دیده و اطرافیان معمولاً خشونت روانی را برای مدت طولانی تشخیص نمی دهند.

خشونت روانی چیست؟

آزار روانی می تواند نوعی خشونت خانگی باشد. این شامل اعمال خشونت آمیز مانند توهین، تحقیر، ارباب، القای گناه، فریاد زدن، تهدید به مرگ، تعقیب، بی توجهی به کودکان یا افراد مسن، رفتار حسادت آمیز یا وحشت روانی است. این شامل از بین بردن اشیا یا شکنجه حیوانات خانگی نیز می شود. خشونت روانی شامل اشکال اجتماعی و اقتصادی نیز می شود. اعمال قدرت و کنترل نقش مهمی دارد.

- خشونت اجتماعی: برای مثال، فرد از ملاقات با اعضای خانواده یا دوستانش منع می شود. یا هنگام ملاقات با همکاران کار، فرد کنترل می شود.
- خشونت اقتصادی: فرد ممنوع الکار است یا مجبور به کار می شود. امور مالی او کنترل می شود، محدود می شود، سلب می شود یا از نظر مالی مورد استثمار قرار می گیرد.

مهم است که بدانیم

خشونت روانی در همه سطوح جامعه رخ می دهد. گریزان تر از خشونت فیزیکی است. اما خشونت روانی نیز در سوئیس ممنوع است و مجازات می شود. خشونت روانی اغلب ظریف تر و کمتر از خشونت فیزیکی قابل مشاهده است، اما می تواند به همان اندازه عواقب جدی و تهدید کننده زندگی داشته باشد. افراد مبتلا از کاهش عزت نفس، اختلالات خواب و خوردن، مشکل در تمرکز و عملکرد، احساس اضطراب یا افسردگی رنج می برند. بنابراین مهم است که زودتر کمک بگیرید.

از کجا می توانم کمک پیدا کنم؟

در صورت وجود خطر یا تهدید خاصی، پلیس کمک خواهد کرد (117). مکان های زیر مشاوره و پشتیبانی رایگان ارائه می دهند:

- نقطه تماس علیه خشونت خانگی 062 550 20 20 www.ahg-aargau.ch
- مشاوره قربانیان 062 835 47 90 Aargau، یا چت، www.opferberatung-ag.ch
- تلفن 143
دستهای کمک رسان (www.143.ch)، 143، (24h)، خط تلفن انگلیسی 0800 143 000
- پناهگاه زنان 062 823 86 00 Aargau-Solothurn، (خط کمک 24 ساعته)، www.frauenhaus-ag-so.ch
- **ZwüscheHalt.** 056 552 08 70 (زوریخ)، www.zwueschehalt.ch (اسکان برای مردان با یا بدون فرزند. کمک مالی لازم است)

اطلاعات بیشتر (لینک ها, نشانی های مهم, مدارک کمکی)
www.hallo-aargau.ch/fa/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt