

Bảng câu hỏi: Tôi có đang sống trong mối quan hệ tình cảm có bạo lực gia đình không?

CÓ PHẢI NGƯỜI CHUNG SỐNG CỦA BẠN...?

- Đổ lỗi cho bạn bất kể bạn làm điều gì?
- Chê bai bạn bè hay gia đình bạn?
- Xúc phạm và làm nhục bạn?
- Gọi cho bạn 10 lần vào buổi tối để biết bạn đang làm gì, ở đâu và với ai?
- Cứ khăng khăng đòi khiến bạn không thể từ chối anh ta làm tình?
- Ném đồ vật hoặc đập vỡ những thứ thuộc về bạn?
- Yêu cầu bạn báo cáo về việc hẹn hò, sự chậm trễ và việc đi lại của bạn?
- Bạn có ý định xa lánh gia đình và bạn bè không?
- Vượt qua những lời bình phẩm chê bai về cách ăn mặc, ngoại hình của bạn, giáo dục của con cái?
- Tự biện hộ (căng thẳng khi làm việc, rượu, con cái nghịch ngợm, giao thông, vv.) để giải thích sự thay đổi tâm trạng?

BẠN CÓ...?

- Đôi khi sợ cho bản thân hoặc cho các con của bạn không?
- Bị ngược đãi thể xác hay bị hăm dọa ngược đãi thể xác?
- Thường xuyên cảm thấy bạn là người bất tài, vụng về, ngu dốt, không bao giờ làm điều gì đúng cách?
- Chắc chắn rằng không một bạn tình nào khác muốn bạn?

*Bạn có nhận ra mình trong một hay nhiều tình huống này không?
Rất có thể bạn đang trải qua bạo lực gia đình.*

BẠN CÓ THỂ THAY ĐỔI CÁC SỰ VIỆC!

SAU CƠN SỐNG GIÓ, BẠN CÓ THỂ NÓI...?

- « Đó là lỗi của tôi... Tôi đã biết điều đó, tôi không nên gây ra điều đó. »
- « Chính tôi là người bắt đầu. »
- « Phải có lý do cho bạo lực này. »
- « Nếu anh ta/cô ta ngưng uống, sẽ rất khác biệt. »
- « Nếu chỉ có anh ta/cô ta không tiêu thụ nhiều, anh ta/cô ta sẽ không mất sự kiểm soát. »
- « Nếu anh ta / cô ta tìm được việc làm hoặc công việc của anh ta ít căng thẳng hơn, anh ta / cô ta sẽ ít lo lắng và bình tĩnh hơn »
- « Nếu chỉ riêng những đứa trẻ không phá phách, anh ta / cô ta có thể nghỉ ngơi»
- « Anh ta/cô ta thương tôi nhiều, anh ta/cô ta có thể nghỉ ngơi là điều bình thường. »

Nếu bạn trả lời "có" cho bất kỳ câu nào trong những câu này, Có thể bạn làm giảm nhẹ sự trầm trọng của các cử chỉ.

BAO LỰC KHÔNG CÓ BẤT CỨ LÝ DO NÀO ĐỂ TỒN TẠI HAY DUNG THỨ

Nếu bạn tin rằng đang sống trong bạo lực gia đình, hãy liên lạc với SOS Violence Conjugale 514-873-9010 hoặc Transit 24, nhà tạm trú 514-383-4994