



اداره مشاوره و سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

خود مراقبتی در مواجهه با خشونت های خانگی

نسرین صرافان

کارشناس مشاوره دانشکده داروسازی

تعریف خشونت خانگی

انواع خشونت های خانگی

عوامل زمینه ساز بروز خشونت در خانواده

قربانیان خشونت خانگی

پیامدهای خشونت های خانوادگی

دلایل قربانیان خشونت های خانگی در عدم دریافت حمایت اجتماعی

افکار بازدارنده دریافت حمایت در مواجهه با خشونت خانگی

علائم قرار گرفتن طولانی در فضای خشونت بار خانواده

فاکتورهای محافظ در برابر بروز خشونت

راهکارهای خود مراقبتی در مواجهه با خشونت خانگی

تعریف خشونت خانگی:

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان هر گونه سوء استفاده جسمی، جنسی، عاطفی از طرف یک عضو علیه عضو دیگر از اعضای خانواده اعمال می شود.

انواع خشونت های خانگی:

خشونت جسمی: خشونت جسمی با رفتارهایی مانند با ناخن خراشیدن، گازگرفتن، چنگ زدن، تکان دادن، تنه زدن، هل دادن، پرت کردن، پیچ و تاب دادن، مشت زدن، سیلی زدن، اقدام به خفه کردن و سوزاندن مشخص می شود.

خشونت روانی: خشونت روانی شامل تهدید، حمله به اموال و دارایی، حمله به حیوانات اهلی منزل، آزار عاطفی، جداسازی، منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه مادر خانواده است.

خشونت جنسی: خشونت جنسی با تحت فشار قرار دادن برای برقراری رابطه جنسی، رابطه جنسی با تهدید و اجبار، اشکال ناخواسته ای از رابطه جنسی، رابطه جنسی در زمان نامناسب و رابطه جنسی همراه با زور و فشار است.

خشونت اقتصادی: خشونت اقتصادی رفتارهایی مانند

قطع هزینه رفت و آمد، غذا، پوشاک، سرپناه و پول را شامل می شود.

عوامل زمینه ساز بروز خشونت در خانواده:

* اختلال شخصیت: گاه افراد بدلیل ابتلا به انواع اختلالات روانی و شخصیتی دست به خشونت می زنند.

* اعتیاد به الکل و مواد مخدر: اطرافیان فرد معتاد به سبب ویژه گیهای شخصیتی و رفتاری که این افراد از خود نشان می دهند آنان را طرد می کنند، در نتیجه فرد معتاد مستعد بروز رفتارهای خشونت آمیز می گردد.

* مسائل فرهنگی: در برخی از جوامع مردان خشونت علیه زنان را طبیعی می پندارند به گونه ای که این موضوع جزء هنجارهای فرهنگی در آن جوامع قرار گرفته است.

* سطح پایین تحصیلات و مهارت های اجتماعی: ارتقا سطح تحصیلات در افزایش کنترل عواطفی همچون خشم موثر است و سطح پایین تحصیلات و مهارت های اجتماعی ممکن است با پایین بودن سطح کنترل خشم و بروز خشونت همراه گردد.

* کیفیت پایین زندگی: هر اندازه کیفیت یک زندگی پایین تر باشد، فشارها و استرس های خانواده بیشتر شده و میزان احتمال بروز خشونت افزایش خواهد یافت.

* وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی: سطح



پایین اجتماعی و اقتصادی باعث کاهش اعتماد به نفس افراد و متعاقبا منجر به بروز رفتارهای خشونت آمیز می‌گردد.

□ قربانیان خشونت خانگی:

بیشترین میزان خشونت‌های خانگی متوجه زنان می‌گردد. ۹۰ تا ۹۷ درصد قربانیان خشونت‌های خانگی زنان هستند و ۲۰ تا ۷۰ درصد زنان خشونت دیده هرگز این مورد را آشکار نمی‌نمایند مگر اینکه از جانب پزشک یا فردی قابل اعتماد در این زمینه از آنان پرسش گردد.

متأسفانه خشونت علیه زنان پیامدهای زیادی در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی ببار می‌آورد.

□ پیامدهای خشونت‌های خانوادگی:

* پیامدهای فردی اعمال خشونت خانگی:

پیامدهای فردی مشتمل بر آسیب به سلامت روان و اعتماد به نفس، نقص عضو، سقط جنین و حتی مرگ قربانی خشونت می‌گردد.

* پیامدهای اجتماعی اعمال خشونت خانگی:

پیامدهای اجتماعی مشتمل بر فزونی آمار طلاق، افزایش میزان بزهکاری و جرم، بروز خودکشی، افزایش یافتن میزان اعتیاد، روسپیگری و خود سوزی می‌باشد.

* پیامدها در سطح خانواده:

پیامدهای خانوادگی مشتمل بر افزایش احتمال بروز افسردگی، طلاق و روی آوردن به سحر و جادو می‌باشد.

□ دلایل قربانیان خشونت‌های خانگی در عدم دریافت

حمایت اجتماعی:

* قربانیان فکر می‌کنند مردم آنان را باور نمی‌کنند.

* داشتن ترس و واکنش از دریافت حمایت اجتماعی

* به بهبود رابطه خود با عامل خشونت امید دارند

* احساس شرم و گناه

* علاقه مندی شدید به عامل خشونت

در خانواده و ترس از به

دردسر افتادن او

* قربانیان

فکر

می‌کنند راه حلی برای خشونت‌های خانگی وجود ندارد.
* قربانیان خشونت نمی‌دانند از چه نهاد و افرادی حمایت دریافت کنند.

□ افکار بازدارنده دریافت حمایت در مواجهه با خشونت

خانگی:

* به زودی این مشکل خاتمه پیدا خواهد کرد.

← اما بدانید که هیچ فردی در هیچ لحظه‌ای سزاوار مورد خشونت قرار گرفتن در هیچ رابطه‌ای نیست

* قادر به ترک کردن شرایط نیستیم و یا نمی‌توانم از پس خودم برآیم.

← اما بدانید که خشونت ادامه خواهد یافت و اگر اقدامی صورت

نگیرد، وضعیت وخیم تر خواهد شد.

* تقصیر خودم است.

← اما بدانید که هیچ بهانه‌ای برای توجیه عملکرد همسر قابل پذیرش نیست.

* نمی‌توانم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والد محروم کنم.

← اما بدانید که اغلب خشونت باعث از دست دادن اعتماد به

نفس می‌گردد. اما بسیاری از افراد هم که تصمیم به ترک چنین شرایطی گرفته‌اند با دریافت حمایت اجتماعی در درازمدت

احساس بهتری خواهند یافت. بدانید فرزندان در خشونت خانگی

آسیب می‌بینند و نیاز به امنیت دارند.

* من عاشق همسر هستم و او نیز عاشق من است.

← بدانید که خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

□ علائم قرار گرفتن طولانی در فضای خشونت بار خانواده:

* افکار آسیب رسان به خود (خودکشی)

* تمایل به اعمال خشونت متقابل

* احساس خشم

* احساس شدید وحشت و یا داشتن حملات هراس

* افسردگی

* اختلال خواب

* کم یا زیاد شدن اشتها

* تمرکز ضعیف ذهنی

* ضعف و بی‌حالی جسمانی

□ فاکتورهای محافظ در برابر بروز خشونت:

* رضایت مندی زناشویی

* بالابردن کیفیت زندگی

* پایگاه اجتماعی و اقتصادی مطلوب

* سلامت جسمانی و روانی اعضای خانوار

* سطح تحصیلات مطلوب

* آگاهی از مهارت‌های زندگی

وجود این عوامل احتمال بروز خشونت را در خانواده به حداقل سطح

ممکنه می‌رساند.

□ راهکارهای خود مراقبتی در مواجهه با خشونت خانگی:

بر خورد صحیح با خشونت خانگی صرفا به این معنا نیست که شما حتما باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار بسیار رسانده به اتمام

برسانید.

اگر هم قربانی و هم عامل خشونت به ادامه رابطه مشتاق باشند،

خشونت می‌تواند متوقف و درمان گردد.

اما شما باید بدانید که همواره در پناه حمایت قانون قرار دارید. به

جای سکوت و پذیرش خشونت، بهتر است از اقدامات تخصصی

متخصصان بهره مند گردید.

با مراقبین سلامت، پزشکان عمومی، روانشناسان، مشاوران و یا روان

پزشکان در دسترس مشورت کنید.

پیش از هرگونه اقدام حقوقی و قانونی با یک وکیل یا مشاور حقوقی

صحبت کنید، معمولا به راه کارهای سودمندی دست خواهید

یافت.