

العنف المنزلي غير مقبول. هذا ليس خطأك وأنت لست وحدك. هناك خدمات متاحة لدعمك ولا تزال مفتوحة.

العنف المنزلي هو عندما تتأذى أو يتنمر عليك أو تخاف من:

- زوجك أو زوجتك
- صديقك أو صديقتك
- شريكك الحالي أو السابق

العنف المنزلي يتمثل في أي من هذه الأفعال التي يقوم بعملها الآخرون لك:

• الأذى الجسدي - مثل ضربك أو إيذائك أو إصابة طفلك (إذا كان لديك إصابة) حبسك

التشبيك بك بحيث لا يمكنك التحرر

• الأذى العاطفي - التنمر عليك أو قول أشياء تخيفك

جعلك تشعر بالحزن أو الانزعاج

جعلك تشعر بالغباء

• الأذى الجنسي - يجعلك تقوم بأفعال جنسية لا تحبها أو لا تفهمها

لمس جسديك أو أعضائك الخاصة أو تقبيلك عندما تقول لا أو لا تريد ذلك

• ضرر مالي - أخذ أموالك وأشياءك

يخبرك بكيفية إنفاق أموالك أو التحقق من مقدار إنفاقك

يمنعك من التحدث إلى أصدقائك أو أشخاص آخرين

يريد دائما معرفة أين كنت أو أين أنت ذاهب

يريد دائما معرفة من تتحدث إليه

يمنعك عن رؤية وزيارة عائلتك أو أصدقائك

إذا كانت تعاني من العنف المنزلي، فلا تنتظر حصول طارئة لطلب المساعدة. أخبر شخص تثق به أو اتصل على:

شرطة اسكتلندا

إذا كنت في خطر وكانت حالة الطوارئ، اتصل برقم 999. أما عند عدم حدوث طوارئ اتصل برقم 101

خط المساعدة الوطني للإساءات المنزلية

نصائح مجانية وسرية. مفتوحة للجميع. 24 ساعة في اليوم.

هاتف: 0800 027 1234 . الموقع الإلكتروني: sdafmh.org.uk :

مساعدة جرابيان للنساء – جرابيين ومنز أيد

هاتف: 01224 593381 . الموقع الإلكتروني: grampian-womens-aid.com :

أزمة الاغتصاب جرابيان – رايب كرايزس جرابيان

هاتف: 01224 590932 . الموقع الإلكتروني: rapecrisisgrampian.co.uk :