

家庭虐待是不被认可的。这不是你的错，你也不是孤单的。有服务部门可以帮助你，而这些服务部门照常办公。

家庭虐待发生了，是当你遭受以下人的伤害、欺凌或恐吓：

- 你的丈夫或妻子
- 你的男朋友或女朋友
- 你现在或以前的伴侣

家庭虐待发生了，是当他们让你遭受了以下的事

- 身体伤害 – 比如：打你或你的孩子（如果你有孩子的话），或伤害你们；
把你们关起来
拽着你们，让你们不能动
- 感情伤害 – 欺凌你，或说些恐吓你的话
让你感到伤心或不安
让你觉得自己很蠢
- 性伤害 – 迫使你做些你不喜欢或不理解的性行为
当你拒绝了或不要他们这么做，可他们仍然碰你的身体、隐私部位或亲吻你
- 经济伤害 – 把你的钱和东西拿走
告诉你如何花你自己的钱或检查你花了多少钱
- 控制 – 不喜欢你和朋友或其他人交谈
总是要知道你去过哪里了或将要去哪里
总是要知道你和谁交谈了
不准你见你的家人或朋友

如果你遭受了家庭虐待，你不必等待突发事件发生再寻求帮助。你可以告诉你信任的人，也可以联系：

[苏格兰警察局](#)

如果你有危险，并且情况紧急，你就可以拨电话 999。如果是非紧急情况，你就拨电话 101.

[家庭虐待全国热线服务电话](#)

免费及保密的建议。每天 24 小时开通。

电话：0800 027 1234 网站：sdafmh.org.uk

[格兰坪妇女救助](#)

电话：01224 593381 网站：grampian-womens-aid.com

[格兰坪突发强奸事件](#)

电话：01224 590932 网站：rapecrisisgrampian.co.uk