

หลงเสน่ห์ และอันตราย

คู่มือสำหรับผู้หญิง
เพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดี



สารบัญ

คำนำ.....	1
ฉันมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร.....	2
สิ่งที่คุณอาจรู้สึก.....	2
ทำความเข้าใจการใช้ความรุนแรงในบ้านและครอบครัว.....	4
การบีบคอบหรือทำให้ขาดอากาศหายใจ.....	6
วงจรการใช้ความรุนแรง.....	7
ผลกระทบของการใช้ความรุนแรงในครอบครัวที่มีต่อเด็ก.....	9
ความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไร.....	10
สัญญาณเตือนในความสัมพันธ์.....	12
ข้อมูลสำหรับบุคคลที่มาจากกลุ่ม LGBTIQ.....	13
ข้อมูลสำหรับผู้หญิงที่เป็นชนพื้นเมืองอะบอริจินและชาวเกาชองแคบทอร์เรส.....	16
การวางแผนด้านความปลอดภัย.....	17
จากนี้ไปอย่างไรต่อ.....	17
หากคนรักของคุณเริ่มเข้าโปรแกรมเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ชาย.....	19
สิทธิทางกฎหมายของคุณ.....	20
การตัดสินใจออกมาจากความสัมพันธ์.....	23
การอยู่อย่างปลอดภัยหลังแยกกันอยู่.....	24
การต่อต้านความรู้สึกอยากกลับไป.....	28
สิ่งที่คุณอาจรู้สึกหลังออกมาจากความสัมพันธ์ที่มีความทารุณ.....	29
การทำหน้าที่พ่อแม่หลังการใช้ความรุนแรงในครอบครัว.....	34
ข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือ.....	36
ข้อมูลติดต่อชุมชนในท้องถิ่น.....	40

คำนำ

เอกสารฉบับนี้ *หลงเสน่ห์และอันตราย: คู่มือสำหรับผู้หญิงเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดี* ได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อผู้หญิงโดยผู้หญิง เอกสารฉบับนี้คือความคิดริเริ่มของ Tweed Shire Women's Services Inc.

เราหวังว่าการแบ่งปันข้อมูลอาจช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายและคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดี นั่นคือความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อใจ ความเคารพ การสื่อสารเชิงบวก ความซื่อสัตย์ และอำนาจที่สมดุล

ความรุนแรงในบ้านและครอบครัวไม่ได้เกี่ยวกับครอบครัวเท่านั้น แต่ยังเป็นปัญหาของสังคมด้วย สืบเนื่องมาจากความเชื่อทางวัฒนธรรมและสังคมที่มีอยู่ ผู้หญิงหลายล้านคนทั่วโลกที่มาจากกลุ่มสังคมและเศรษฐกิจทุกรูปแบบได้ถูกทำร้ายและปฏิบัติด้วยความรุนแรงจากผู้ชายในทุก ๆ วัน ความรุนแรงในครอบครัวไม่ใช่แค่คนรักฝ่ายชายที่โกรธหรือสติหลุด แต่มันคือวิธีที่ผู้ชายใช้เพื่อควบคุมและบงการคนรักและ/หรือลูกของตนเอง ในทางสภิตินั้น ผู้หญิงและเด็กมีแนวโน้มเป็นเหยื่อความรุนแรงในบ้านและครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ เอกสารฉบับนี้เขียนขึ้นเพื่อผู้หญิงเพื่อเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เป็นอิสระจากความสัมพันธ์ที่ควบคุมบงการ ทำร้าย หรือใช้ความรุนแรง และฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีให้กลับมาอีกครั้ง

ความรุนแรงในบ้านและครอบครัวคืออาชญากรรม และเราทำงานทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศเพื่อเพิ่มสิทธิของผู้หญิงและเด็กด้านความปลอดภัยจากการถูกทำร้ายและการใช้ความรุนแรง และเพื่อสร้างเครือข่ายทรัพยากรให้ผู้หญิงเข้าถึงได้ทันเวลาที่ต้องการ เพื่อให้ผู้หญิงรับรูว่าตนเองมีทางเลือกเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับความปลอดภัยของตนเองและลูก

ผู้หญิงหลายคนได้แบ่งปันประสบการณ์และความรู้เพื่อพัฒนาเอกสารฉบับนี้ขึ้นมา ขอขอบคุณผู้หญิงทุกคนที่มีส่วนร่วมในเอกสารฉบับนี้

เส้นทางของการฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดีนั้นแตกต่างกันไปสำหรับผู้หญิงแต่ละคน ไม่มีวิธีที่ถูกหรือผิด มีเพียงวิธีที่เหมาะสมกับคุณ ขอให้ใช้ข้อมูลที่คุณต้องการจากเอกสารฉบับนี้ ให้เวลาตัวเอง ขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ และอย่าลืมแสดงความยินดีให้ตนเองสำหรับความสำเร็จ ซึ่งมีมาแล้วหลายอย่างมาก

ตอนนี้อาจไม่ใช่เวลาเหมาะที่คุณจะอ่านเอกสารฉบับนี้ ถ้าเป็นเช่นนั้น กรุณาเก็บเอกสารไว้ในที่ปลอดภัย คุณจะรู้ได้เองว่าคุณพร้อมที่จะเริ่มเส้นทางนี้เมื่อไร

Tracy Asby, ผู้จัดการ

หลงเสน่ห์และอันตราย ฉบับนี้ได้รับการปรับปรุงและพัฒนาขึ้นโดยโปรแกรมให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิง (WDVCAP) ที่ Legal Aid NSW มิถุนายน 2020

ฉันมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร

คุณสมควรถูกทำร้ายไหม คำตอบคือ “ไม่”

คุณเป็นคนร้องขอเองไหม คำตอบคือ “ไม่”

คุณตัวคนเดียวไหม คำตอบคือ “ไม่”

การใช้ความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม คุณไม่ใช่ผู้ที่ต้องรับผิดชอบต่อการถูกทำร้ายทุกรูปแบบ และคุณไม่ได้โดดเดี่ยวกับความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานที่คุณกำลังเผชิญอยู่ น่าเศร้าที่การใช้ความรุนแรงในบ้านและครอบครัวเกิดขึ้นทุกที่ในชุมชนของเรา โดยเฉพาะที่เกิดขึ้นอย่างลับ ๆ

คุณอาจถามว่า “ฉันปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์นี้ได้ได้อย่างไร และฉันทำอะไรลงไป” คุณไม่ได้ทำอะไรเลย กว่าที่คุณจะมาถึงวันนี้ได้นั้นต้องค่อย ๆ ผ่านอะไรมาอย่างต่อเนื่อง มันเริ่มต้นจากการพุดตู่กันไปจนถึงจุดที่คุณรู้สึกว่าคุณไม่ปลอดภัย คุณเริ่มรู้สึกถูกตัดขาดและโดดเดี่ยว ถูกตอกย้ำข้อเท็จจริงที่ว่าคุณเป็นคนผิด ซึ่งไม่ใช่เรื่องจริงเลย

ยังมีความหวังเสมอว่าสถานการณ์จะดีขึ้นทำให้เราไม่ต้องเจอกับสถานการณ์ที่มีการทำร้ายกันด้วยความฝันที่จะมีชีวิตครอบครัวที่มีความสุขและเป็นหนึ่งเดียว การยึดติดกับความหวังและความฝันนี้จะทำให้เราต้องสงบใจแต่ต้องแลกด้วยทุกอย่าง นี่คือนาทีที่เราจะเริ่ม “ระแวงไปหมด” และรอให้เกิดวงจรพฤติกรรมการทำร้ายอีกครั้ง

ความหวังของเรายังคงอยู่ได้ด้วยคำสัญญาจากผู้ที่ทำร้าย และเกิดความผิดหวังเมื่อพฤติกรรมนั้น ๆ กลับมาอีก เราเริ่มรู้สึกติดกับและโดดเดี่ยว ไม่มีใครให้พูดคุยด้วย เริ่มรู้สึกอับอายเพราะเราคิดว่านี่คือความผิดของเราและจะไม่มีใครเชื่อสิ่งที่เราพูด เราจึงมักหนีทุกซ์จากการถูกทำร้ายอยู่เสมอ ๆ

สิ่งที่คุณอาจรู้สึก

“ถ้านี่คือความรัก ทำไมฉันถึงรู้สึกเศร้าจัง”

ข้อบ่งชี้อย่างแรกว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับวิธีที่คุณถูกปฏิบัติมักเป็นสิ่งที่คุณรู้สึก คุณอาจรู้สึกไม่สบายใจ ตึงเครียด สับสน เหมือนว่ามีบางอย่างไม่ถูกต้อง ขอให้เชื่อความรู้สึก/สัญชาตญาณของตัวเอง สิ่งเหล่านี้สำคัญมาก ให้นึกถึงความรู้สึกของคุณเมื่อคุณอยู่กับคนรัก

หากคุณเผชิญกับความรุนแรงในบ้านหรือครอบครัว คุณอาจรู้สึก:

- หวาดกลัวและ “ระแวง” อยู่ตลอดเวลา
- เหมือนว่าคุณสูญเสียความเชื่อในตัวเอง
- ถูกตัดขาดและโดดเดี่ยว
- เหมือนคุณกำลังจะเป็นบ้า
- เจ็บปวด/ทุกข์ทรมานจากบาดแผลทางร่างกาย
- อับอายหรือละอายใจ

- รู้สึกผิดหรือซีมีเศร้า
- เหนื่อยล้าและไร้เรี่ยวแรง
- กระวนกระวาย
- สับสนว่าจะไรจริงไม่จริง
- เศร้า โกรธ พุ่มพวย และหวาดกลัว
- กอดตันและไม่สบายใจ
- เสียเกียรติและสับสน
- ถูกจำกัดและถูกควบคุม
- โทษตัวเองและเกลียดตัวเอง
- สับสนว่าควรทำอะไรต่อ

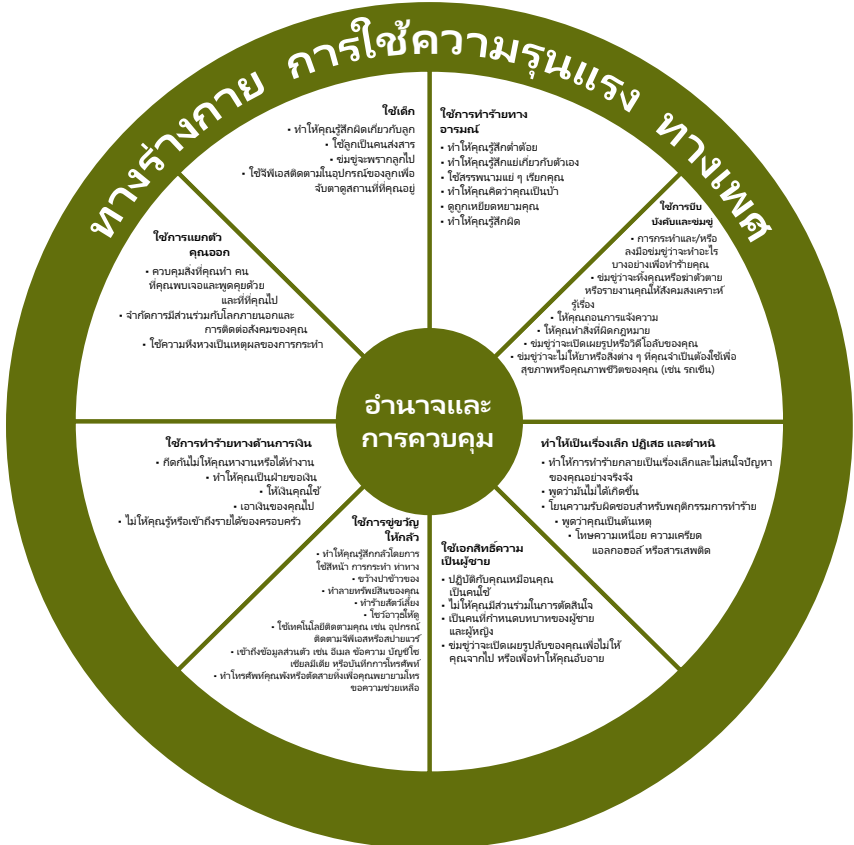
ผลกระทบของการใช้ความรุนแรงต่อผู้หญิง ได้แก่:

- รู้สึกติดกับ
- การใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์มากขึ้น
- ปัญหาการนอนหลับ
- ปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น อาการซีมีเศร้า กระวนกระวาย
- การทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตาย
- อาการคลื่นไส้หรือปวดหัว
- การใช้ความรุนแรงต่อเด็กหรือคนรัก
- สูญเสียตัวตนของคุณ
- รู้สึกโดดเดี่ยว สับสน และหวาดกลัว
- รู้สึกว่าคุณไม่สามารถไว้วางใจใครได้
- แยกตัวจากเพื่อนและครอบครัว
- ความเครียดทางอารมณ์

คุณ**ไม่**สมควรถูกปฏิบัติแบบนี้เลย! การใช้ความรุนแรงในบ้านและครอบครัวคืออาชญากรรม มีข้ออ้างมากมายที่ถูกนำมาใช้เป็นเหตุผลให้การใช้ความรุนแรง แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องจำไว้ว่าคนเรา**เลือก**ที่จะใช้ความรุนแรงเอง

ทำความเข้าใจการใช้ความรุนแรงในบ้านและครอบครัว

การจะรู้ได้ว่าคุณมีความสัมพันธ์ของคุณเป็นแบบนั้นหรือไม่ คุณต้องมองว่าอีกคนนั้นกำลังทำอะไรอยู่ มันส่งผลกระทบต่อชีวิตคุณอย่างไร มันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร และอำนาจที่สมดุลในความสัมพันธ์นั้นอยู่ตรงไหน ขอให้เชื่อสัญชาตญาณตนเอง: หากมีบางอย่างที่คุณรู้สึกว่าไม่ถูกต้อง ก็แปลว่ามันไม่โอเค



ปรับข้อมูลมาจาก Domestic Abuse Intervention Centre ดรูส มินนิโซตา

รูปแบบของการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

ความกลัว เป็นวิธีที่ทรงพลังที่สุดของการควบคุม ความกลัวสามารถสร้างขึ้นได้ผ่านพฤติกรรมใด ๆ ก็ตามที่ใช้ข่มขู่คุณและพรากอำนาจไปจากคุณ

การขู่ขู่ รวมถึงการทำลายทรัพย์สินของคุณ ข่มขู่ด้วยภาษากาย การตั้งคำถามแบบไม่เป็นมิตรและก้าวร้าว การโทรหา ส่งอีเมล ส่งข้อความอย่างต่อเนื่อง และการสะกดรอยตาม

การทำร้ายและการใช้ความรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้แตกต่างกันในความสัมพันธ์ที่ต่างรูปแบบ

การทำร้ายทางกาย รวมถึงการทำอันตรายทางร่างกายต่อคุณ ลูก ทรัพย์สิน ครอบครัว เพื่อน และสัตว์เลี้ยงของคุณ และอาจมีการใช้อาวุธข่มขู่ร่วมด้วย

การทำร้ายทางเพศ รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์โดยใช้กำลังบังคับหรือโดยไม่ยินยอม ซึ่งอาจรวมถึง: การบังคับมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิด หรือการทำอันตรายทางเพศ

การทำร้ายทางวาจา รวมถึงการพูดดูถูก การก่นด่า และการใช้คำพูดข่มขู่อย่างต่อเนื่อง การทำร้ายทางวาจาคือประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกด้อยค่า และเมื่อเวลาผ่านไปจะทำลายความมั่นใจและความเชื่อในตัวเอง

การทำร้ายทางอารมณ์/จิตใจ รวมถึงพฤติกรรม/การกระทำและการแสดงความคิดเห็นที่กัดกินความเป็นตัวตนของคุณและทำลายความมั่นใจ/คุณค่าในตัวเองของคุณ

การทำร้ายทางจิตวิญญาณ รวมถึงการเยาะเย้ยความเชื่อทางจิตวิญญาณของคุณหรือไม่ให้คุณเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมหรือจิตวิญญาณ

การทำร้ายทางการเงิน เกิดขึ้นเมื่อผู้ทำร้ายควบคุมทรัพย์สินทางการเงินของคุณ ซึ่งอาจรวมถึงการไม่อนุญาตให้คุณทำงาน หรือควบคุมเงินที่คุณได้รับหรือใช้จ่าย

การทำร้ายทางสังคม คือเมื่อผู้ทำร้ายวิจารณ์ พูดล้อเลียน หรือดูถูกคุณต่อหน้าครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ ของคุณ และ/หรือควบคุมที่ที่คุณไปหรือผู้คนที่คุณพบ

การทำร้ายทางเทคโนโลยี คือการใช้เทคโนโลยี เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โซเชียลมีเดีย และอุปกรณ์สอดแนมเพื่อสะกดรอยตาม ล่วงละเมิด ข่มขู่ หรือทำให้คุณอับอาย ซึ่งรวมถึงการบันทึกหรือการเปิดเผยภาพลับของคุณโดยไม่ได้ยินยอม

การทำร้ายด้านการสืบพันธุ์ รวมถึงการบังคับคุณให้ตั้งครรภ์ ยุติการตั้งครรภ์ และใช้หรือไม่ใช้ยาคุมกำเนิด

การทำร้ายในความสัมพันธ์ของ LGBTIQ เกี่ยวข้องกับการใช้กลยุทธ์เฉพาะในการทำร้ายที่แตกต่าง รวมถึงการทำร้ายที่อยู่บนพื้นฐานของอัตลักษณ์ เช่น การข่มขู่ว่าจะ “เปิดเผย” ตัวตนของคุณต่อคนอื่นที่คุณเลือกจะไม่เปิดเผยให้รู้ หรือที่คุณรู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัยที่จะเปิดเผยให้รู้

การบีบคอหรือทำให้ขาดอากาศหายใจ

การบีบคอคืออาชญากรรมร้ายแรง นี่คือข้อบังคับว่าการใช้ความรุนแรงกำลังบานปลาย และเป็นรูปแบบการใช้ความรุนแรงในครอบครัวที่อันตรายต่อชีวิตที่สุด

การบีบคอเกิดขึ้นเมื่อมีการกดด้วยวิธีใด ๆ บริเวณคอด้วยแรงที่มากพอที่จะทำให้หายใจลำบากหรือหายใจไม่ออก แรงกดรอบคอเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ ด้วยมือข้างเดียวหรือสองข้าง เชือก ผ้า หรือสิ่งอื่น ๆ การทำให้ขาดอากาศหายใจเกิดขึ้นด้วยการปิดปากหรือจมูกไม่ให้หายใจเอาอากาศเข้าปอดได้

เมื่อเกิดการบีบคอหรือการทำให้ขาดอากาศหายใจ สมอของคุณจะขาดออกซิเจน เลือดจะหยุดไหลเวียนออกจากสมอง และทางเดินหายใจของคุณจะถูกปิดกั้น ทำให้หายใจไม่ออกหรือหายใจลำบากมากขึ้น

ระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์แบบนี้อาจเป็นแค่ช่วงเวลาสั้น ๆ แต่แต่ละครั้งที่เลือดและอากาศถูกขัดขวางไม่ให้ไหลเวียนเข้าออกจากสมองของคุณ เซลล์สมองของคุณจะตาย เซลล์สมองจะไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่ได้เมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้

หลายครั้งที่ไม่มีการบาดเจ็บที่มองเห็นได้ด้วยตา แต่อย่างไรก็ตาม อาจมีการบาดเจ็บภายในที่รุนแรงได้ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องไปพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำทางการแพทย์โดยเร็วที่สุด คุณต้องบอกแพทย์ว่าคุณถูกบีบคอ พวกเขาจะรู้ว่าต้องตรวจตรงไหน ขอให้แพทย์บันทึกทุกอาการบาดเจ็บเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงในอนาคตและเป็นหลักฐาน หากจำเป็นต้องใช้

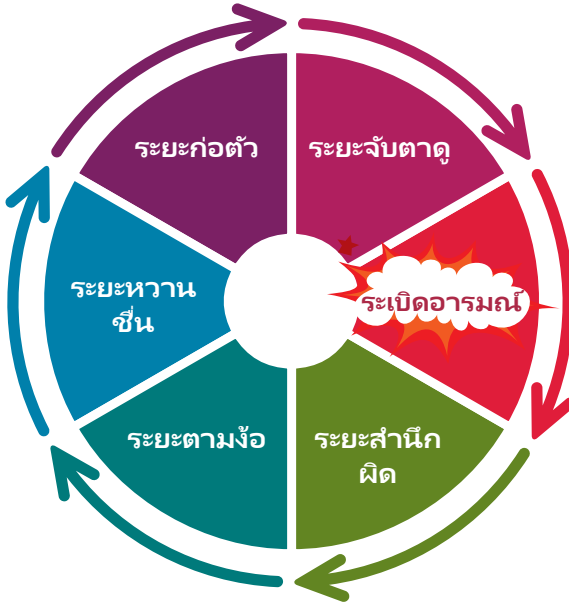
สิ่งสำคัญ

- ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ให้เร็วที่สุด
- บอกให้คนอื่นรู้ เช่น สังคมสงเคราะห์หรือตำรวจ
- บันทึกสัญญาณและอาการ บางอย่างอาจเด่นชัดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไปหลายวันหรือหลายสัปดาห์
- ในช่วงเวลาเป็นนาที ชั่วโมง วัน หรือแม้แต่นานหลังจากถูกบีบคอ ให้บันทึกสัญญาณและอาการที่คุณมีไว้ เช่น:
 - หายใจ หุด หรือกลืนได้ลำบาก
 - อาการเจ็บที่คอหรือในลำคอ รวมทั้งอาการไอ
 - คลื่นไส้หรืออาเจียน
 - สูญเสียการควบคุมการปัสสาวะหรืออุจจาระ
 - เสียงดังวังในหู เวียนหัว หรือปวดหัว
 - สูญเสียความทรงจำ
 - สับสน งุนงง กระวนกระวาย หรือเหนื่อยล้า

ทันทีที่เกิดการใช้ความรุนแรงแบบนี้ต่อคุณ คุณอาจรู้สึกโง่เง่าที่รอดชีวิต เมื่อเวลาผ่านไป คุณอาจเริ่มรู้สึกลดทอนประสบการณ์ที่เจอมาว่าเป็นเรื่องเล็ก ระดับการใช้ความรุนแรงแบบนี้ทำให้คุณตกอยู่ในความเสี่ยงสูงที่จะเสียชีวิต อาจไม่มีโอกาสครึ่งหน้าถ้าคุณไม่ขอความช่วยเหลือ

วงจรการใช้ความรุนแรง

ในความสัมพันธ์ที่ตึงเครียดนั้นย่อมมีช่วงเวลาที่มีความสุขและช่วงเวลาที่ตึงเครียดระหว่างคู่รัก ความตึงเครียดนี้มักตามมาด้วยระยะเวลาการแก้ปัญหาที่แสดงให้เห็นถึงความเท่าเทียมและความเคารพกันของคู่รัก ส่วนในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีนั้น ช่วงเวลาที่ตึงเครียดมักนำไปสู่การทำร้ายและการใช้ความรุนแรง การระเบิดอารมณ์แบบนี้มักจะตามมาด้วยช่วงเวลาขอโทษกัน แล้วกลับไปยังช่วงเวลาหวานชื่นที่ดูเฟิน ๆ เหมือนทุกอย่างปกติดี



ที่มา: Dr. Lenore Walker ปี 1979 สหรัฐฯ

เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าผู้ทำร้ายเป็นคนควบคุมวงจรนี้ พวกเขาอาจข้ามบางระยะไป หรืออาจเผชิญกับระยะเหล่านี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างรวดเร็ว

ระยะก่อตัว

ระยะนี้หมายถึงการเพิ่มขึ้นของความตึงเครียด ซึ่งสังเกตได้จากการทำร้ายที่เพิ่มมากขึ้นทางวาจา ร่างกาย อารมณ์ เพศ หรือการเงิน พฤติกรรมมักจะปะทุได้ง่ายและคาดเดาไม่ได้

ระยะจับตาดู

นี่คือระยะที่น่าหวาดกลัวที่สุดสำหรับคุณและครอบครัวของคุณ พฤติกรรมของผู้ทำร้ายจะบานปลายและเริ่มคาดเดาไม่ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ คุณอาจรู้สึกว่าคุณ “ระแวงไปหมด” และกลัวว่าอะไรก็ตามที่คุณทำไปอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายมากกว่าเดิม

ระเบิดอารมณ์

ระยะของการระเบิดอารมณ์เป็นจุดสูงสุดของการใช้ความรุนแรงในความสัมพันธ์ ผู้ทำร้ายจะรู้สึกได้ปลดปล่อยความตึงเครียดออกมาระหว่างระยะระเบิดอารมณ์ ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาเสพติดการกระทำนั้นได้

ระยะสำนึกผิด

ที่ระยะสำนึกผิดนี้ ผู้ทำร้ายจะรู้สึกอับอายกับพฤติกรรมของตนเอง พวกเขาจะล่าถอยและปลีกตัวออกจากความสัมพันธ์ หากเหตุผลให้การกระทำของตัวเองต่อทั้งตัวเองและคนอื่น

ระยะตามง้อ

ผู้ทำร้ายอาจสัญญาว่าจะไม่ใช้ความรุนแรงอีก พวกเขาอาจพยายามขอใช้พฤติกรรมในอดีตของตนในระยะนี้ และบอกว่าปัจจัยอื่นเป็นสิ่งที่ทำให้พวกเขาต้องใช้ความรุนแรง ตัวอย่างเช่น ความเครียดจากการทำงาน สารเสพติด หรือแอลกอฮอล์ ผู้ทำร้ายจะหันมาให้ความสนใจ ชื่อของขวัญให้ และสัญญาว่าจะไม่ใช้ความรุนแรงอีกเป็นอันขาด

ระยะหวานชื่น

ระหว่างระยะหวานชื่นในวงจรการใช้ความรุนแรง ทั้งสองคนในความสัมพันธ์อาจรู้สึกปฏิเสธว่าการทำร้ายและการใช้ความรุนแรงนั้นมันเลวร้ายขนาดไหน ทั้งสองคนไม่ต้องการจบความสัมพันธ์ จึงรู้สึกมีความยินดีจะมองข้ามความเป็นไปได้ว่าอาจเกิดการใช้ความรุนแรงอีกครั้ง หลังเวลาผ่านไปสักพัก ระยะนี้จะแผ่วลงและวงจรอาจเริ่มต้นขึ้นอีกครั้ง

ผลกระทบของการใช้ความรุนแรงในครอบครัวที่มีต่อเด็ก

สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะเผชิญกับผลกระทบของการใช้ความรุนแรงในบ้านและครอบครัว การใช้ชีวิตอยู่กับการใช้ความรุนแรงสามารถส่งผลกระทบต่อเด็กได้มากพอ ๆ กับตัวเหยื่อเอง เด็กที่พบเห็นการทำร้ายหรือใช้ชีวิตอยู่ในบ้านที่มีการใช้ความรุนแรงจะเผชิญกับความกลัว การขู่ว่าจะรุนแรง และการข่มขู่ด้านความปลอดภัยแบบเดียวกับที่คุณเผชิญ แผนภูมิมวงกลมนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้ความรุนแรงในครอบครัวส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างไรบ้าง



ปรับข้อมูลมาจาก Domestic Abuse Intervention Centre คู่มือ มินนี่โซดา

เด็กต้องการสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและให้การสนับสนุนเพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางด้าน อารมณ์ สังคม ปัญญา และร่างกาย และเพื่อให้เติบโตเป็นคนที่สุขภาพดีและปรับตัวได้ดี เด็กเรียนรู้จากสิ่งที่พวกเขาเห็นและได้รับอิทธิพลจากสิ่งที่พวกเขาเผชิญที่บ้าน เด็กมักประสบกับบทบาทเป็นผู้ ปกป้องและรักษาสันติ ซึ่งจะทำให้เด็กตกอยู่ในความเสี่ยงด้านอารมณ์และร่างกายเป็นอย่างมาก และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายทางด้านอารมณ์ในระยะยาวได้

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเด็กที่พบเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวมักมีแนวโน้มที่จะ:

- แสดงความรุนแรงและ/หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางสังคม
- นำสิ่งต่าง ๆ ในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีไปใช้
- ความมั่นใจในตัวเองและการเห็นคุณค่าของตัวเองลดลง
- ความสามารถทางวิชาการแย่ มีปัญหาด้านการแก้ไขปัญหาและด้านสมาธิ
- แสดงให้เห็นถึงความเครียดทางอารมณ์ ความกลัว ความกระวนกระวาย หรือความซึมเศร้า
- มีผลกระทบต่อสุขภาพกาย

ความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไร

ความสัมพันธ์ที่ดีคือสิ่งที่เราทุกคนพยายามเพื่อให้ได้มา



ปรับข้อมูลมาจาก Domestic Abuse Intervention Centre คู่มือ มินนี่ ไซดา

ความสัมพันธ์ที่ดีบ่งชี้ได้จากความเท่าเทียมที่เกิดขึ้น องค์ประกอบของความสัมพันธ์ที่ดีนั้น ใช้ได้กับความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อน คนรัก คนสนิท คู่ชีวิต หรือสมาชิกครอบครัว แต่ละองค์ประกอบในแผนภูมิวงกลมนี้สนับสนุนและส่งเสริมกัน โดยมีความเท่าเทียมเป็นจุดศูนย์กลางเสมอ

ความเคารพ: เคารพขอบเขตของคนอื่น เรียนรู้ขอบเขตของคนอื่นและไม่ละเมิดขอบเขตเหล่านั้น

ความรับผิดชอบ: ความรับผิดชอบร่วมกันในการรักษาความสัมพันธ์ไว้ ทั้งสองคนในความสัมพันธ์ควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

การสื่อสาร: สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเป็นเรื่องของการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของคุณออกมาอย่างชัดเจนและรับฟังผู้อื่น

ขอบเขต: รักษาขอบเขตที่ดีไว้ สร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยและสบายใจในความสัมพันธ์โดยการกำหนดและสื่อสารให้ผู้อื่นทราบถึงขอบเขตของคุณ

ความซื่อสัตย์: เปิดใจและซื่อสัตย์ เป็นสิ่งสำคัญที่ทั้งสองคนในความสัมพันธ์ต้องซื่อสัตย์เกี่ยวกับเจตนา ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง

ความโปร่งใส: รับผิดชอบการกระทำของตนเอง คุยกับคนอื่นเพื่อทำความเข้าใจว่าการกระทำของคุณส่งผลกระทบต่อพวกเขาอย่างไร

ความไวใจ: ความไวใจเป็นหัวใจสำคัญของความสัมพันธ์ที่เข้มแข็ง และเป็นพื้นฐานของการสร้างความรักและความเคารพกัน

การสนับสนุน: สนับสนุนและให้กำลังใจกันและกันเพื่อบรรลุเป้าหมายและความฝัน รวมทั้งการเติบโตส่วนตัวของแต่ละฝ่ายด้วย

ความสัมพันธ์ที่ดีต้องไม่มีการใช้พฤติกรรมควบคุม ทำร้าย และใช้ความรุนแรง

สัญญาณเตือนในความสัมพันธ์

ก่อนที่ผู้ทำร้ายจะเริ่มทำร้ายเหยื่อทางกาย เขามักจะแสดงให้เห็นถึงเทคนิคการทำร้ายผ่านพฤติกรรมบางอย่าง ต่อไปนี้คือสัญญาณเตือนห้าอย่างหลัก ๆ:

เสน่ห์

ผู้ชายที่ชอบทำร้ายมักจะมีเสน่ห์มาก ตอนเริ่มต้นความสัมพันธ์ ผู้ทำร้ายมักดูเหมือนเจ้าชายในฝัน หวานเสน่ห์ใส่คุณ รวมทั้งเพื่อนและครอบครัวของคุณ ผู้ทำร้ายมีช่วงเวลาที่ดีแลเอาใจใส่อย่างมาก คิดรอบคอบ เห็นอกเห็นใจ และมีเสน่ห์ดึงดูด ผู้ทำร้ายอาจใช้เสน่ห์ของตนเองเพื่อเก็บข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับคุณ ซึ่งเขาอาจจะนำมาใช้ต่อต้านคุณในภายหลัง เสน่ห์อาจเป็นสิ่งที่หลอกคุณ ครอบครั้ว และเพื่อนของคุณได้

การควบคุม

ผู้ทำร้ายมักหมกมุ่นอยู่กับการควบคุม เมื่อเวลาผ่านไป ผู้ทำร้ายอาจควบคุมทุกแง่มุมในชีวิตคุณ คนที่คุณคุยด้วย เสื้อผ้าที่คุณสวมใส่ สถานที่และเวลาที่คุณออกไปข้างนอก และการเข้าถึงเงินของคุณ ในขณะที่บางครั้งผู้ทำร้ายอาจดูเหมือนสูญเสียการควบคุมตัวเองเมื่อพวกเขาเกรี้ยวกราด เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าพวกเขาเป็นคนที่ควบคุมพฤติกรรมของตนเองล้วน ๆ

เรารู้ว่าพฤติกรรมของผู้ทำร้ายไม่ใช่ความโกรธ แต่เป็นการกระทำที่เขาควบคุมเอง เพราะว่า:

- ผู้ทำร้ายมักไม่ใช่ความรุนแรงต่อผู้อื่น
- การทำร้ายมักเกิดขึ้นเมื่อไม่มีพยาน ผู้ทำร้ายสามารถหยุดการใช้ความรุนแรงได้เมื่อตำรวจมาหรือเมื่อโทรศัพท์ดัง
- ผู้ทำร้ายสามารถเลือกจุดที่พวกเขาตอยหรือเตะได้ เพื่อให้รอยช้ำหรือบาดแผลถูกซ่อนไม่ให้คนอื่นเห็น

การทำร้ายทางอารมณ์

ผู้ทำร้ายอาจใช้การทำร้ายทางอารมณ์เพื่อทำลายความมั่นใจในตัวเองของคุณ คุณอาจเผชิญกับการถูกกล่าวโทษแบบผิด ๆ ให้เป็นสาเหตุของการใช้ความรุนแรง คุณอาจโดนพูดดูถูก ถูกเรียกด้วยสรรพนามแย่ ๆ หรือถูกข่มขู่ เมื่อเวลาผ่านไป คุณอาจพบว่าคุณกำลังโทษตัวเองที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงและลืมไปว่าคุณสมควรถูกปฏิบัติด้วยความเคารพ ผู้หญิงบางคนพบว่าการทำร้ายทางอารมณ์นั้นเยียวยาได้ยากกว่าการทำร้ายทางร่างกาย รอยช้ำและกระดูกหักสามารถหายได้ แต่บาดแผลทางจิตใจจะยังคงอยู่

การแยกตัว

ผู้ทำร้ายแยกตัวเหยื่อออกมาทั้งทางภูมิศาสตร์และทางสังคม การแยกตัวทางภูมิศาสตร์หมายถึง การทำให้คุณอยู่ห่าง ๆ (มักเป็นระยะทางไกล ๆ) จากเพื่อน ครอบครัว หรือเครือข่ายช่วยเหลือคุณ หลังจากนั้นจะแยกตัวคุณออกจากทุกคน ซึ่งมักเริ่มต้นจากการที่ผู้ทำร้ายต้องการให้คุณใช้เวลา กับเขามากขึ้นเรื่อย ๆ และอาจถูกตีความผิดได้ว่าเขาเป็นห่วงคุณ

ความหึงหวง

ผู้ทำร้ายอาจใช้ความหึงหวงเป็นวิธีควบคุมคุณ ผู้ทำร้ายอาจกล่าวหาคุณว่านอกใจและคบชยอื่น ความหึงหวงอาจบานปลายได้จากการใช้สรรพนามแม่ ๆ เรียกคุณไปจนถึงการระเบิดอารมณ์ด้วยความหึงหวง

ข้อมูลสำหรับบุคคลที่มาจากกลุ่ม LGBTIQ

การใช้ความรุนแรงในบ้านในกลุ่มเลสเบียน เกย์ ไบเซ็กชวล ทรานส์เจนเดอร์ อินเทอร์เซ็กซ์ เครียร์ ผู้ที่ยังไม่แน่ใจในเพศตัวเอง ผู้ที่ไม่ฝึกฝนทางเพศ (LGBTIQ) คือสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและเป็นปัญหา ร้ายแรง อัตราการเกิดการใช้ความรุนแรงในบ้านในความสัมพันธ์ของ LGBTIQ เกิดขึ้นมากพอ ๆ กับการใช้ความรุนแรงในบ้านในความสัมพันธ์ของผู้รักขอบเพศตรงข้าม และมักไม่ค่อยมีการ รายงาน ปัญหา การเผชิญกับระบบที่มักต่อต้านและไม่เป็นมิตรต่อผู้ที่ถูกระบุเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ “สเตรต” บุคคลที่เผชิญกับการทำร้ายในความสัมพันธ์ LGBTIQ มักรายงานว่าหวาดกลัวการ เปิดเผยแพร่สนิมทางเพศของพวกเขาหรือลักษณะความสัมพันธ์ของพวกเขา

นอกจากนี้ แม้แต่คนที่พยายามรายงานเรื่องการใช้ความรุนแรงในความสัมพันธ์ยังต้องเผชิญกับ ความท้าทายเพิ่มเติมในการขอความช่วยเหลือ และอาจทนทุกข์ทรมานกับปัญหาสุขภาพจิตและ กายอยู่แล้วและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างจำกัด ไม่เพียงแต่ทัศนคติส่วนตัวที่มีต่อ กลุ่ม LGBTIQ เท่านั้นที่มีบทบาทสำคัญ แต่ผู้ให้บริการเหล่านี้ เช่น สังคมสงเคราะห์และตำรวจ อาจไม่มีประสบการณ์และการฝึกฝนมากเพียงพอที่จะร่วมงานกับเหยื่อ รวมทั้งกฎหมายที่ไม่มี ประสิทธิภาพในการช่วยเหลือเหยื่อ

บางครั้งตำรวจและหน่วยบริการต่าง ๆ อาจระบุเหยื่อและผู้ก่อเหตุได้ผิดตัว จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้อง ขอคำแนะนำทางกฎหมายและพูดคุยกับหน่วยงานที่ให้บริการความช่วยเหลือ

แม้ว่าจะมีการพัฒนาไปมากแล้วในแง่ของการให้บริการ การบังคับใช้กฎหมาย การปกป้องความเท่าเทียมที่มีให้คนที่อยู่ในความสัมพันธ์ LGBTIQ ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องรู้ถึงสิทธิและทางเลือกของตัวเอง เนื่องจากมันเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยของคุณและการตัดสินใจออกมาจากความสัมพันธ์ที่ทำร้ายกัน



ปรับข้อมูลมาจาก Domestic Abuse Intervention Centre คู่มือ มินนี่ ไซดา

แง่มุมที่เด่นชัดของการทำร้ายกันในความสัมพันธ์ของ LGBTIQ

การทำร้ายกันในความสัมพันธ์นั้นมีหลายอย่างที่คล้ายคลึงกันกับความสัมพันธ์ที่อันตรายทุกรูปแบบ คุณลักษณะเด่น ๆ คือการใช้อำนาจและการควบคุม รวมทั้งผลกระทบของคนที่ถูกทำร้ายอย่างไรก็ตาม มีหลายแง่มุมที่เด่นชัดเฉพาะของความสัมพันธ์ในกลุ่ม LGBTIQ ซึ่งได้แก่:

ใช้ “การเปิดเผยตัวตน” เป็นวิธีควบคุม

หากคนรักที่ถูกทำร้ายยังไม่ได้เปิดเผยตัวตนให้ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือภายในชุมชนทางวัฒนธรรมของเขา/เธอ คนรักที่เป็นฝ่ายทำร้ายอาจใช้ “การเปิดเผยตัวตน” หรือข่มขู่ว่าจะ “เปิดเผยตัวตน” เป็นวิธีในการควบคุม

ควบคุมอัตลักษณ์ของอีกคนและ/หรือการเข้าถึงยา

คนรักอาจกดดันคุณให้ปฏิบัติตาม “บรรทัดฐาน” ทางเพศ พวกเขาอาจกดดันคุณให้ผ่าตัดเพื่อทำให้ร่างกาย อวัยวะเพศ หรือรูปลักษณ์ภายนอกของคุณ “ดูปกติ” หรือพวกเขาอาจควบคุมการเข้าถึงการรักษาพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับการแปลงเพศของคุณ

การใช้ความรุนแรงในครอบครัวในกลุ่ม LGBTIQ ยังไม่เป็นที่เข้าใจได้ดีนักเนื่องจาก “ฉากหน้า” ของการรักเพศตรงข้าม” ของการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ต้องมีการพูดคุยกันระหว่างสมาชิกชุมชนและหน่วยบริการหลัก ๆ ให้มากขึ้นเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้ในพฤติกรรมการทำร้ายกัน ความสัมพันธ์ของ LGBTIQ ข้อมูลส่วนใหญ่ของการใช้ความรุนแรงในครอบครัวนั้นเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบรักเพศตรงข้ามโดยที่คนรักฝ่ายชายมักเป็นผู้ทำร้าย

การขาดความเข้าใจเช่นนี้แปลว่าบางคนอาจไม่:

- เชื่อว่ามันเกิดขึ้นในความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกันด้วย
- ตระหนักว่าการทำร้ายกันเป็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวหากมันเกิดขึ้นกับตน หรือ
- รู้วิธีตอบโต้ถ้าพวกเขาพบเห็นการใช้ความรุนแรงในครอบครัวในความสัมพันธ์ของเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวของพวกเขา

การเก็บเป็นความลับและการแยกตัวภายในกลุ่ม LGBTIQ

กลุ่ม LGBTIQ ที่มีขนาดค่อนข้างเล็ก โดยเฉพาะในเมืองเล็ก ๆ และในย่านชนบทอาจทำให้คนที่ถูกทำร้ายขอความช่วยเหลือได้ยาก พวกเขาอาจรู้สึกอับอายเกี่ยวกับการถูกทำร้าย หรือคนรักของพวกเขาอาจพยายามทำให้คนอื่น ๆ ในสังคมต่อต้านพวกเขา คนรักที่เป็นฝ่ายทำร้ายอาจแยกตัวอีกฝ่ายออกจากการติดต่อกับกลุ่ม LGBTIQ โดยการกีดกันไม่ให้พวกเขาอ่านสื่อของกลุ่ม เข้าร่วมงาน หรือพบปะเพื่อนฝูง

เรื่องนี้เป็นความจริงในกลุ่มคนที่เพิ่งมีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกันหรือมีความหลากหลายทางเพศเป็นครั้งแรก ซึ่งอาจไม่เคยมีข้อมูลติดต่อกลุ่มสังคมเช่นนั้นก่อนที่จะเริ่มต้นความสัมพันธ์

การบริการอาจไม่ได้พัฒนาดีเท่าที่ควร

แม้ว่าผู้หญิงจะสามารถเข้าถึงบริการส่วนใหญ่ด้านการดูแลสุขภาพในครอบครัว เช่น การปรึกษาโครงการช่วยเหลือจากศาล และบริการให้คำปรึกษาทางกฎหมาย แต่บริการเหล่านี้มีประสบการณ์น้อยมากในการร่วมงานกับคนที่มีความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ และมีความเข้าใจที่จำกัดเกี่ยวกับการทำร้ายกันในความสัมพันธ์ของ LGBTIQ ด้วยเหตุนี้เอง พวกเขาจึงไม่สามารถมอบบริการที่เหมาะสมที่สุดได้

อย่างไรก็ตาม ยังคงมีบริการเฉพาะสำหรับ LGBTIQ ที่คอยให้ความช่วยเหลือและการสนับสนุนอยู่

รายชื่อผู้ให้บริการช่วยเหลืออยู่ในส่วนของหมายเลขติดต่อท้ายเล่ม

ข้อมูลสำหรับผู้หญิงที่เป็นชนพื้นเมืองอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส

ความเป็นส่วนตัวและการเก็บข้อมูลเป็นความลับอาจเป็นปัญหาที่ซับซ้อนสำหรับผู้หญิงและครอบครัวที่เป็นชนพื้นเมืองอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรสเมื่อต้องการแยกตัวออกจากคนรักหรือสมาชิกครอบครัวที่เป็นอันตราย

“ธรรมชาติที่เชื่อมโยงถึงกันหมดของชุมชนอะบอริจินอาจหมายถึงปัญหาในความสามารถของผู้หญิงที่ต้องสงวนนาม และสิ่งนี้ลดทอนความสามารถของเธอในการสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้แก่ตัวเองและลูก ๆ ให้ห่างไกลจากการใช้ความรุนแรง” (Elizabeth Hoffman House)

“การสงวนนามในชุมชนพื้นเมืองเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นมากเมื่อคุณต้องการตามหาครอบครัว แต่ไม่ตึกเมื่อคุณมีปัญหาและทุกคนรู้เรื่องหมด” (คนงานในย่านนอร์ทเทิร์นริเวอร์ส)

หน่วยบริการชนพื้นเมืองอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรสและผู้เชี่ยวชาญที่อยู่ในหน่วยบริการหลักหรือหน่วยบริการคนผิวขาวส่วนใหญ่เข้าใจถึงปัญหาเหล่านี้และสามารถช่วยเหลือได้ขณะที่เก็บข้อมูลเป็นความลับและสร้างความปลอดภัยให้

การวางแผนด้านความปลอดภัย

ลองคิดถึงไอเดียที่จะช่วยทำให้คุณปลอดภัยแล้วนำมาปฏิบัติจริง นี่คือบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้ตอนนี้เพื่อให้คุณและลูกของคุณปลอดภัย

ความปลอดภัยระหว่างเกิดเหตุร้ายกัน

- จงรู้เส้นทางหลบหนีและพื้นที่ปลอดภัยทั้งหมดเพื่อคุณและลูกของคุณ
- ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านให้โทรแจ้งตำรวจหากพวกเขาได้ยินเสียงดังรบกวน
- วางแผนด้านความปลอดภัยให้ลูกของคุณ วิธีโทร 000 วิธีหนีออกจากบ้านได้อย่างปลอดภัย และวิธีขอความช่วยเหลือ
- เก็บเอกสารสำคัญ/ยาไว้ในสถานที่ที่เข้าถึงได้เพื่อที่คุณจะได้พกไปด้วย
- โทรแจ้งตำรวจทันทีที่คุณทำได้
- ขอความช่วยเหลือทางการแพทย์หากบาดเจ็บ
- จัดบันทึกเหตุการณ์การใช้ความรุนแรง รวมทั้งระบุวันที่

ความปลอดภัยในที่ทำงาน

- แจ้งคนในที่ทำงานของคุณเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณ
- หลีกเลี่ยงการใช้เส้นทางเดิมในการไปทำงานแต่ละวัน
- วางแผนด้านความปลอดภัยในการมาถึงและกลับจากที่ทำงาน

หากคุณตัดสินใจที่จะออกมาจากความสัมพันธ์ กรุณาดูหน้า 23 สำหรับเคล็ดลับด้านความปลอดภัยเพิ่มเติม

จากนี้ไปอย่างไรต่อ

บางข้อที่ควรจำเมื่อขอความช่วยเหลือ ได้แก่:

- การใช้ความรุนแรงเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้อย่างเด็ดขาด และการใช้ความรุนแรงคือ **อาชญากรรม**
- คุณไม่ใช่ฝ่ายที่ต้องถูกตำหนิจากการทำร้ายกัน ผู้ทำร้ายเป็นคนตัดสินใจเรื่องพฤติกรรมของพวกเขาเอง
- การใช้ความรุนแรงในครอบครัวส่งผลกระทบต่อเด็ก ครอบครัวใหญ่ และชุมชน

ศูนย์ช่วยเหลือด้านวิกฤติจากการใช้ความรุนแรงให้คำปรึกษา ข้อมูล และการส่งตัวต่อไปยังศูนย์ลี้ภัยของผู้หญิงและบริการอื่น ๆ ที่ให้การสนับสนุน แนวทาง และคำปรึกษาทางกฎหมายตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน

สายด่วนการใช้ความรุนแรงในครอบครัว NSW: **1800 656 463**

สายช่วยชีวิตและสายช่วยเหลือเด็ก

เบอร์โทรศัพท์ให้คำปรึกษา ข้อมูล และบริการส่งตัวเมื่อเกิดเหตุวิกฤติทั่วประเทศตลอด 24 ชั่วโมงทุกวัน

ศูนย์ช่วยชีวิต: **131 114**

ศูนย์ช่วยเหลือเด็ก: **1800 551 800**

แพทย์

แพทย์ของคุณสามารถให้บริการช่วยเหลือด้านอารมณ์และการแพทย์ได้หลากหลาย เช่นเดียวกับ การเข้าถึงการให้คำปรึกษาที่ครอบคลุมค่าใช้จ่ายโดย Medicare

ที่นอนปลอดภัยสำหรับสัตว์เลี้ยง

จัดหาที่อยู่ชั่วคราวให้สัตว์เลี้ยงสำหรับผู้หญิงและเด็กที่ต้องการลี้ภัยจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ช่วยให้พวกเขาได้อยู่ในที่ปลอดภัยและจัดแจงสิ่งต่าง ๆ สำหรับอนาคต

(02) 9782 4408

บริการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและเส้นทางที่ปลอดภัยกว่า สำหรับผู้หญิง

ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิง (WDVCAS) เป็นหน่วยบริการอิสระในท้องถิ่นเพื่อผู้หญิงและเด็กที่เคยเผชิญหรือกำลังเผชิญกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัว WDVCAS สามารถให้ข้อมูล ความช่วยเหลือ และการส่งตัวต่อ และช่วยให้คุณได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายผ่านศาล เช่น การช่วยเหลือคุณด้วยคำสั่งคุ้มครองจากความรุนแรงในครอบครัว (ADVO) คุณสามารถหา WDVCAS ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดได้โดยการโทรไปที่ **1800 938 227**

เมื่อตำรวจเข้าตรวจเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือคุณไปยังสถานีตำรวจเพื่อแจ้งความ พวกเขาจะประเมินระดับของภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของคุณ จากนั้นเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้ความรุนแรงในครอบครัวจาก WDVCAS ในท้องถิ่นจะติดต่อคุณเพื่อพูดคุยเรื่องความปลอดภัยของคุณและสิ่งที่คุณต้องการ รวมทั้งบริการที่มีเพื่อช่วยเหลือคุณในพื้นที่นั้น

หากประเมินแล้วว่าคุณเจอภัยคุกคามระดับร้ายแรง (หรือความเสี่ยงสูง) เนื่องจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัว เจ้าหน้าที่อาจคุยกับคุณเรื่องการส่งตัวต่อไปยังการนัดหมายเจอกันเพื่อกระทำการด้านความปลอดภัย การนัดเจอกันเหล่านี้จะมีทั้งรัฐบาลและหน่วยงานที่ไม่ใช่ของรัฐที่อยู่ในท้องถิ่นที่จะพิจารณาความเสี่ยงด้านความปลอดภัยของคุณและวางแผนการดำเนินการโดยมุ่งเน้นที่จะลดภัยคุกคามต่อความปลอดภัยของคุณและลูกคุณ หลังจากมีการพูดคุยเรื่องปัญหาของคุณในการนัดเจอกันแล้ว เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญจะโทรหาคุณเพื่อพูดคุยว่าความต้องการรับบริการใด ๆ ที่มีให้หรือไม่

หากคนรักของคุณเริ่มเข้าโปรแกรมเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ชาย

เขาจะมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไหม

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงและความควบคุมของผู้ชายมักไม่ได้หยุดไปเฉย ๆ คนรักหรือสมาชิกครอบครัวของคุณอาจจะค่อนข้างจริงจังเมื่อให้สัญญาว่ามันจะไม่เกิดขึ้นอีก แต่น่าเสียดายที่ผู้ชายส่วนใหญ่ไม่สามารถรักษาสัญญาได้โดยไม่ได้รับการสนับสนุนและความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยการเข้าร่วมในโปรแกรมเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ชายไม่ได้รับรองว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ชายบางคนล้มเลิกการควบคุมคนรักของตนและหยุดใช้ความรุนแรงได้จริง และบางคนอาจหยุดการใช้ความรุนแรงทางกายแต่ยังคงใช้การทำร้ายหรือควบคุมในรูปแบบอื่น ผู้ชายที่เข้าร่วมโปรแกรมแต่ไม่มีความพยายามก็อาจไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้เลย บางคนอาจใช้เวลานานกว่าจะเปลี่ยน หรือเปลี่ยนได้สักพักแต่ก็กลับมาทำแบบเดิมอีก

คุณคือคนตัดสินใจที่ดีที่สุดว่าคนรักหรือสมาชิกครอบครัวคุณกำลังเปลี่ยนไปหรือเปลี่ยนไปมากพอสำหรับคุณหรือไม่ คุณควรตัดสินใจโดยอิงจากการกระทำของเขา ไม่ใช่จากความหวังของคุณ

การเข้าร่วมของเขาจะเป็นอย่างไรสำหรับฉัน

คุณไม่ควรตัดสินใจโดยอิงว่าจะอยู่หรือไป หรือเกี่ยวกับความปลอดภัยของคุณ ว่าคนรักหรือสมาชิกครอบครัวเพศชายของคุณเข้าร่วมกลุ่มเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่

แล้ว “การจัดการอารมณ์โกรธ” ละ

โปรแกรมเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ชายมีไว้เพื่อผู้ชายที่ใช้พฤติกรรมรุนแรงและความควบคุมคนรักและ/หรือลูก ผู้ชายบางคนอาจมีปัญหาในการแสดงอารมณ์โกรธ บางคนอาจมีปัญหาในการแสดงอารมณ์อื่น ๆ เช่น ความกลัว ความกระวนกระวาย หรือความหงุดหงิดสับสน คนส่วนใหญ่เผชิญกับความโกรธ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าพวกเขาจะใช้ความรุนแรงหรือการควบคุม ผู้ชายเป็นคนเลือกเองทุกวันว่าพวกเขาจะแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาอย่างไร

การหยุดพฤติกรรมใช้ความรุนแรงและความควบคุมเป็นมากกว่าแค่การจัดการอารมณ์โกรธ หนึ่งในข้อเท็จจริงที่เน้นย้ำข้อนี้ได้ดีที่สุดคือผู้ชายที่มีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงและความควบคุมคนรักของตนเองมักจะไม่ได้แสดงพฤติกรรมเหล่านี้ต่อคนอื่น พวกเขาสามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ แต่ในบางสถานการณ์กับบางคน พวกเขาเลือกที่จะไม่จัดการกับอารมณ์นี้

นี่คือเหตุผลที่เราสนับสนุนให้ผู้ชายที่ใช้ความรุนแรงได้เข้าร่วมในโปรแกรมเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ชาย ไม่ใช่กลุ่มจัดการอารมณ์โกรธ

แล้วการให้คำปรึกษาและการไกล่เกลี่ยเรื่องความสัมพันธ์ล่ะ

การมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงและควบคุมของผู้ชายเป็นสิ่งที่พวกเขาเลือกได้ การเลือกที่จะไม่ใช้ความรุนแรงและทำให้มันเกิดขึ้นจริงได้หลังจากนั้นจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือแบบเฉพาะทางการให้คำปรึกษาเรื่องความสัมพันธ์อิงจากการที่ทั้งสองฝ่ายมีการแบ่งอำนาจกันอย่างเท่าเทียมและสมเหตุสมผล หากคนรักหรือสมาชิกครอบครัวของคุณมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงและควบคุมคุณอาจจะไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระหรือทำสิ่งที่คุณต้องการได้เต็มที่

หากความสัมพันธ์ของคุณมีปัญหา นั่นอาจเป็นเพราะการกระทำของคนรักของคุณ อาจมีเหตุผลอื่นของความขัดแย้งด้วย (คู่รักทั้งคู่ต้องมีเรื่องที่ไม่ตรงกัน!) แต่นี่เป็นแค่เรื่องรอง การให้คำปรึกษาด้านความสัมพันธ์จะไม่ได้ผลกับคุณทั้งคู่จนกว่าคุณจะรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะคุยถึงความต้องการ ความรู้สึก และมุมมองของคุณ หากคนรักหรือสมาชิกครอบครัวเพศชายของคุณลงมือหรือข่มขู่ว่าจะใช้ความรุนแรงทางกายกับคุณ เราแนะนำอย่างยิ่งว่าคุณอย่าแนะนำให้เขาไปรับคำปรึกษาด้านความสัมพันธ์ หากคุณจำเป็นต้องเข้าร่วมในการไกล่เกลี่ย เราแนะนำให้ขอข้อมูลและคำแนะนำทางกฎหมายว่าอย่างไรจึงจะปลอดภัยกับตัวคุณ

สิทธิทางกฎหมายของคุณ

ผู้หญิงทุกคนมีสิทธิที่จะใช้ชีวิตในบ้านที่ปลอดภัยและสงบสุขกับลูกของตน ตำรวจสามารถยื่นขอคำสั่งคุ้มครองจากความรุนแรงในครอบครัว (ADVO) ในนามของพวกเขาได้ เพื่อปกป้องพวกเขาจากภัยคุกคามและ/หรือการใช้ความรุนแรงในอนาคต ADVO คือคำสั่งที่ศาลออกให้เพื่อปกป้องคนจากภัยอันตรายในอนาคต ADVO จะจำกัดพฤติกรรมของบุคคลที่พวกเขาหวาดกลัว

คำสั่งนี้สามารถห้ามผู้ทำร้ายไม่ให้กลับไปที่บ้าน ไปสถานที่ทำงานของคุณ หรือไปโรงเรียนของลูกคุณได้ ADVO ไม่ใช่ข้อหาทางอาญา เว้นแต่ว่าบุคคลที่ใช้ความรุนแรงจะละเมิดคำสั่งนี้

สิ่งที่ต้องจดจำเกี่ยวกับ ADVO

- ADVO สามารถแก้ไขได้เพื่อรับรองความปลอดภัยของคุณ หากคุณต้องการที่จะติดต่อหรือใช้ชีวิตอยู่กับผู้ทำร้ายต่อไป
- ADVO ไม่ใช่การลงโทษทางอาญา อย่างไรก็ตาม ตำรวจอาจรู้สึกรังเกียจที่การฟ้องขอหาอาญาเพื่อความปลอดภัยของคุณและลูกคุณ
- เมื่อมีการฝ่าฝืนหรือละเมิด ADVO ผู้ทำร้ายจะมีความผิดอาญา ด้วยเหตุนี้คุณต้องรายงานการละเมิดทุกครั้งให้ตำรวจทราบ

ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิง (WDVCAS)

ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิงเป็นหน่วยบริการอิสระในห้องลับสำหรับผู้หญิงและเด็กที่ต้องการความช่วยเหลือและข้อมูลเกี่ยวกับวิธีขอรับความคุ้มครองจากการใช้ความรุนแรงในครอบครัวผ่านศาลในห้องลับ

ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิงได้รับเงินสนับสนุนจาก Legal Aid NSW

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ ADVO หรือศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิง กรุณาโทรไปที่ **1800 938 227**

LawAccess NSW

LawAccess NSW คือหน่วยงานบริการด้านข้อมูลโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่ดำเนินงานโดย Legal Aid NSW คลิกปุ่มแชตกับเราที่ www.legalaid.nsw.gov.au โทรไปที่ **1300 888 529** ระหว่าง 9.00 น. ถึง 17.00 น. วันจันทร์ถึงวันศุกร์ (ยกเว้นวันหยุดราชการ)

แผนกความรุนแรงในครอบครัวของ Legal Aid NSW

บริการเฉพาะที่ครอบคลุมทั้งรัฐของ Legal Aid NSW มีทั้งทนายความผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้ความรุนแรงในครอบครัว นักสังคมสงเคราะห์ และที่ปรึกษาทางด้านการเงิน โทรไปที่ **1800 979 529**

การทำร้าย/การใช้ความรุนแรง



อย่าลืมขอความช่วยเหลือด้านการเงินจากศูนย์บริการช่วยเหลือเหยื่อ

จากโปรแกรมให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิง ปี 2004

การตัดสินใจออกมาจากความสัมพันธ์

โดยทั่วไปแล้วคนมักเข้าใจผิดว่ามันง่ายสำหรับผู้หญิงที่จะออกมาจากความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรง ควบคุม และมีการทำร้ายกัน ผู้หญิงหลายคนออกมาจริง และผู้หญิงอีกหลายคนก็พยายามออกมา อย่างไรก็ตาม การออกมาจากความสัมพันธ์ที่ทำร้ายกันอาจเป็นเรื่องที่ยากมาก โดดเดี่ยวมาก และหลายครั้งก็อันตรายมากด้วยเช่นกัน สำหรับผู้หญิงบางคนนั้น การออกมาหมายถึงพวกเขาต้องเสี่ยงที่จะสูญเสียครอบครัวและเครือข่ายช่วยเหลือในสังคม ความมั่นคงทางการเงิน บ้าน ความหวัง และความฝัน

การออกมาจากความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรงได้ถาวรต้องใช้ความพยายามโดยเฉลี่ยแล้วหกครั้ง แต่ครั้งผู้หญิงจะพบว่าตัวเองแข็งแกร่งขึ้น ชัดเจนขึ้น และมั่นใจมากขึ้น อุปสรรคที่ผู้หญิงเผชิญเมื่อออกมาจากความรุนแรงอาจดูหนักหนา แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าผู้หญิงหลายคนออกมาจากความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรงและพบเจอกับชีวิตที่ปลอดภัยและเติมเต็มเพื่อตัวเองและลูก

ฉันควรทำอะไรก่อนออกมา

ผู้หญิงออกมาจากความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรงเพื่อให้ตัวเองปลอดภัย อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าความปลอดภัยอาจไม่ได้เกิดขึ้นทันที การแยกกันอยู่อาจเป็นช่วงเวลาที่ยุติธรรมที่สุด จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีแผนการด้านความปลอดภัยที่ชัดเจนเพื่อคุณและลูกของคุณก่อนที่จะออกมา

มีหลายอย่างที่คุณทำได้เพื่อเตรียมความพร้อม:

- มีหลายอย่างที่คุณทำได้เพื่อเตรียมความพร้อม:
- ติดต่อสายด่วนการใช้ความรุนแรงในครอบครัวและจัดเตรียมที่พักอาศัยที่ปลอดภัยให้คุณและลูก
- ติดต่อ RSPCA เพื่อจัดเตรียมที่พักที่ปลอดภัยให้สัตว์เลี้ยงของคุณ
- ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ด้านการใช้ความรุนแรงในครอบครัวเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับทางเลือกของคุณ และพิจารณาหนทางที่จะทำให้คุณปลอดภัย เช่น การขอคำสั่ง ADVO
- จัดเตรียมการเดินทางไว้ล่วงหน้า
- ฝึกซ้อมเดินทางไปยังสถานที่ปลอดภัยที่คุณตั้งใจไว้
- เตรียมพร้อมและจัดเก็บสิ่งของสำหรับออกมาไว้ในที่ปลอดภัย รวมทั้งเงิน เอกสาร เสื้อผ้า กุญแจสำรอง
- ขอคำแนะนำทางกฎหมาย
- เก็บข้อมูลติดต่อศูนย์บริการฉุกเฉินและหน่วยงานช่วยเหลือไว้ในโทรศัพท์ของคุณ
- ขอให้แพทย์บันทึกอาการบาดเจ็บใด ๆ ของคุณไว้
- บอกสถานที่ใหม่ที่คนตั้งใจจะไปให้คนที่คุณไว้วางใจไว้ที่นั่น

ฉันทราพอะไรติดตัวเมือออกมา

นี่คือรายการที่มีประโยชน์เพื่อช่วยให้คุณเตรียมพร้อมออกมา พกสิ่งของด้านล่างนี้ไปด้วยเมื่อคุณทำได้อย่างปลอดภัยเท่านั้น ความปลอดภัยของคุณและลูกคือสิ่งที่สำคัญที่สุด

คุณสามารถกลับไปเก็บของของคุณได้ที่หลังพร้อมด้วยความช่วยเหลือของตำรวจ

รายการเพื่อตรวจสอบ (ช่อง)

- ใบขับขี่ ข้อมูลธนาคาร บัตรเครดิต
- สูติบัตร/ทะเบียนสมรส/ทะเบียนหย่าของคุณและลูก
- ข้อมูล Centrelink และข้อมูลการย้ายถิ่นฐาน
- กุญแจรถและบ้าน
- หนังสือเดินทางของคุณและลูก
- เอกสารจดทะเบียนรถ
- ประวัติทางการแพทย์ ยารักษา และรายละเอียด Medicare
- เอกสารการเสียภาษีและการทำงาน
- เอกสารจากศาล รวมทั้งเอกสารการคุ้มครองและเอกสารเกี่ยวกับกฎหมายครอบครัว
- เอกสารการเช่า การจ้างงาน เอกสารด้านกฎหมาย สำเนาคำสั่ง ADVO
- เสื้อผ้า
- สมุดจดที่อยู่ส่วนตัว
- ของเล่นชิ้นโปรดของลูกคุณและสิ่งของอื่น ๆ ที่ทำให้สบายใจ
- ของส่วนตัวที่มีค่าต่อคุณหรือที่คุณกลัวว่าจะถูกทำลายทิ้ง เช่น เครื่องประดับและรูปภาพ

การอยู่อย่างปลอดภัยหลังแยกกันอยู่

การออกมาจากความสัมพันธ์ที่ทำร้ายกันไม่ได้นำไปสู่ความปลอดภัยโดยทันทีได้เสมอไป นี่คือการเคล็ดลับที่คุณและลูกสามารถใช้ได้เพื่อรักษาความปลอดภัยไว้หลังแยกกันอยู่

- ขอคำแนะนำทางกฎหมาย รับรู้ถึงสิทธิของคุณ
- เก็บข้อมูลติดต่อศูนย์บริการฉุกเฉิน/บุคคลอื่น ๆ ไว้ในโทรศัพท์ของคุณ
- แจ้งให้โรงเรียน/สถานรับเลี้ยงเด็กของลูกคุณทราบเรื่องการแจ้งการมารับลูกของคุณ
- เก็บคำสั่ง ADVO ไว้กับตัวคุณตลอดเวลา เก็บสำเนาไว้กับคนที่คุณไว้วางใจ หากสถานการณ์ของคุณเปลี่ยนไป ให้ติดต่อศาลในท้องถิ่นสำหรับการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข
- ขอความช่วยเหลือจากตำรวจ หากคุณจำเป็นต้องกลับไปบ้านเพื่อเก็บของของคุณ
- พิจารณาเปลี่ยนบัญชีธนาคาร ที่อยู่ไปรษณีย์ และข้อมูลติดต่อทางโทรศัพท์ของคุณ

- พิจารณาใช้หมายเลขโทรศัพท์ที่ไม่ใช่เบอร์และใช้ไอดีผู้โทร
- พิจารณาขอให้คณะกรรมการการเลือกตั้งออสเตรเลียติดต่อและข้อมูลติดต่อของคุณออกจากหน้าทีการเลือกตั้ง
- หลีกเลี่ยงการไปห้างสรรพสินค้าที่คุณไปเป็นประจำ คุณต้องเปลี่ยนกิจวัตรของคุณ
- เพิ่มการรักษาความปลอดภัยในบ้าน (เปลี่ยนล็อก โขเพื่อความปลอดภัย ไฟเซนเซอร์)
- ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านให้โทรแจ้งตำรวจ หากพวกเขาได้ยินเสียงรบกวน
- หากคนรักของคุณฝ่าฝืนคำสั่ง ADVO ให้แจ้งตำรวจทันที
- ขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่หรือที่ปรึกษาด้านการใช้ความรุนแรงในครอบครัว
- ติดต่อ Centrelink เพื่อเปลี่ยนแปลงการติดต่อสื่อสารใด ๆ ที่คุณกับคนรักของคุณทำร่วมกัน โดยทันที

ความปลอดภัยทางออนไลน์

ผู้ทำร้ายมักใช้เทคโนโลยีแบบผิด ๆ เพื่อควบคุมหรือติดตามการกระทำของเหยื่อ อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยียังมีบทบาทสำคัญในการทำให้คุณปลอดภัย และทำให้คุณเข้าถึงข้อมูล ทรัพยากร และความช่วยเหลือได้ การตัดเทคโนโลยีทิ้งจึงไม่ใช่คำตอบ บางครั้งก็เป็นเรื่องยากที่จะรู้ว่าไม่มีใครใช้เทคโนโลยีติดตามคุณอยู่หรือไม่ และอาจเป็นความคิดที่ดีที่จะขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ช่วยเหลือหรือเพื่อนที่ไว้ใจได้เพื่อให้เทคโนโลยีของคุณปลอดภัยยิ่งขึ้น

หากคุณเผชิญกับการใช้ความรุนแรงในบ้านและครอบครัวและเป็นกังวลว่าโทรศัพท์ของคุณถูกติดตามอยู่ คุณสามารถเข้าถึงโทรศัพท์ที่ปลอดภัยและไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ผ่านทาง WESNET โทรไปที่ **1800 WESNET (1800 937 638)**

เพื่อให้เทคโนโลยีของคุณปลอดภัยมากขึ้น มีข้อควรระวังที่คุณสามารถทำได้ดังนี้:

ป้องกันหรือเปลี่ยนรหัสผ่าน/PIN ของคุณ เลือกใช้รหัสผ่านอีเมลและบัญชีออนไลน์อื่น ๆ ของคุณ (เช่น ธนาคารออนไลน์ โซเชียลมีเดีย บัญชีแอป/คลาวด์ PayPal และ Opal) ที่ผู้ทำร้ายเดาได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องหลีกเลี่ยงข้อมูลส่วนตัว เช่น วันเกิด ชื่อเล่น หรือข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่คุณต้องเปลี่ยนข้อมูลการเข้าสู่ระบบบัญชีในแอปต่าง ๆ เช่น iCloud และ Google ที่เปิดใช้งานแอปที่ติดตั้งในตัวอย่าง “Find My Phone” ในการติดตามคุณจากระยะไกลโดยใช้จีพีเอส คุณควรเปลี่ยนรหัสผ่านของคุณบนเครื่องที่ปลอดภัย รหัสผ่านที่เซฟเก็บไว้สามารถเข้าถึงและดูได้จากเบราว์เซอร์ส่วนใหญ่ ห้ามคลิก “จดจำรหัสผ่านของฉัน” เพื่อให้แน่ใจได้ว่ารหัสผ่านของคุณจะไม่สามารถดูได้ หรือใช้การค้นหาแบบส่วนตัวเพื่อให้ไม่มีการบันทึกประวัติการค้นหาและรหัสผ่านของคุณ คุณสามารถเรียนรู้วิธีการที่เซฟเก็บไว้ได้โดยค้นหาชื่อเบราว์เซอร์ของคุณผ่านทาง Google (เช่น Chrome, Safari, Internet Explorer) และ “ลบรหัสผ่านที่บันทึกไว้”

ใช้การค้นหาแบบส่วนตัว ทุกเว็บไซต์ที่คุณเข้าบนอุปกรณ์ของคุณ (โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ต) มักถูกบันทึกไว้บนอุปกรณ์เครื่องนั้น และสามารถดูได้ผ่านทางประวัติการค้นหาของเว็บเบราว์เซอร์ เมื่อคุณใช้การค้นหาแบบส่วนตัว ประวัติการค้นหา รหัสผ่าน และข้อมูลที่กรอกโดยอัตโนมัติของคุณจะไม่ถูกบันทึกไว้ ตัวอย่างเช่น โหมด Incognito (Chrome) โหมด InPrivate (Internet Explorer) และโหมด Private Browsing (Firefox และ Safari) อย่างไรก็ตาม หน้าต่างการค้นหาแบบส่วนตัวเมื่อคุณใช้เสร็จแล้วเพื่อยุติการใช้งาน หากคุณใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ต คุณต้องปิดแท็บส่วนตัวแต่ละแท็บ

ใช้คอมพิวเตอร์ที่ปลอดภัย หากคุณจำเป็นต้องใช้อินเทอร์เน็ตแต่ยังอาศัยอยู่ร่วมกับผู้ทำร้าย ให้พยายามใช้คอมพิวเตอร์ในที่ทำงาน ห้องสมุดสาธารณะ ศูนย์ชุมชน บ้านของเพื่อนที่ไว้ใจได้ อินเทอร์เน็ตคาเฟ่ หรือศูนย์ลี้ภัยของผู้หญิง นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมากเมื่อคุณเข้าเว็บไซต์ที่เสี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์ที่ผู้ทำร้ายของคุณเข้าถึงได้ยากจึงปลอดภัยกว่า

ล้างประวัติอินเทอร์เน็ตของคุณ หากคุณกังวลว่าจะมีคนรู้ว่าคุณเข้าเว็บไซต์ไหน คุณสามารถลบออกจากประวัติการค้นหาได้ คุณอาจต้องคิดว่าควรลบเฉพาะบางเว็บไซต์เท่านั้น เนื่องจากผู้ทำร้ายคุณอาจสงสัยได้ว่าคุณลบประวัติการค้นหาทั้งหมด หากต้องการดูหรือเปลี่ยนแปลงประวัติการค้นหานบนคอมพิวเตอร์ ให้เปิดเว็บเบราว์เซอร์และกด Ctrl+H (Windows) หรือ Command+H (Mac) วิธีลบประวัติการค้นหานบนโทรศัพท์มือถือของคุณขึ้นอยู่กับว่าคุณใช้ iPhone หรือ Android กรุณาดู www.esafety.gov.au/women สำหรับวิดีโอแสดงวิธีลบประวัติการค้นหานบนโทรศัพท์

สร้างบัญชีอีเมลสำรอง อย่าสร้างหรือใช้บัญชีสำรองบนคอมพิวเตอร์เครื่องที่ผู้ทำร้ายคุณอาจเข้าถึงได้ สร้างชื่อผู้ใช้งานแบบนิรนามและบัญชีที่คุณสามารถใช้งานได้บนคอมพิวเตอร์ที่ปลอดภัย แต่อย่ากรอกข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับตัวคุณเอง อย่าใช้ข้อมูลระบุตัวตนได้ในที่อยู่เมลนี้ (เช่น ชื่อและปีเกิดของคุณ) พิจารณาลบแอปอีเมลที่ติดตั้งไว้บนอุปกรณ์ของคุณ หากบุคคลอื่นสามารถเข้าถึงอุปกรณ์เครื่องนั้นได้ คุณสามารถตรวจสอบดูว่าบัญชีเก่าของคุณได้เปิดใช้งาน "การฟอร์เวิร์ดเมล" ไว้หรือไม่ กรุณาดู www.esafety.gov.au/women สำหรับวิดีโอแสดงวิธีตรวจสอบการตั้งค่า "การฟอร์เวิร์ดเมล"

การตั้งค่าโซเชียลมีเดีย ตรวจสอบและอัปเดตการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของคุณบนบัญชีโซเชียลมีเดียทั้งหมด คุณอาจต้องลดข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองที่คุณแชร์ลงบนออนไลน์ให้น้อยที่สุด

พิจารณาใช้การยืนยันตัวตนแบบสองขั้นตอน หลายบัญชีอนุญาตให้คุณสมัครใช้การยืนยันตัวตนแบบสองขั้นตอน นี่คือการตั้งค่าด้านความปลอดภัยเพิ่มเติมที่จะติดต่อคุณผ่านทางอีเมล ข้อความ หรือโทรศัพท์ทุกครั้งที่มีคนพยายามเข้าสู่ระบบบัญชีของคุณ

การทำร้ายโดยใช้รูปภาพ การบันทึก แชร์ หรือข่มขู่ว่าจะแชร์รูปภาพลับของคุณโดยไม่ได้รับความยินยอมถือเป็นอาชญากรรม อย่างไรก็ตาม การทำร้ายโดยใช้รูปภาพคือเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อยและส่งผลกระทบต่อ 1 ใน 3 คน คุณควรแจ้งตำรวจหากสามารถทำได้อย่างปลอดภัย หากรูปภาพลับถูกแชร์ทางออนไลน์ eSafety Commissioner สามารถช่วยคุณลบรูปภาพเหล่านั้นได้ และบางครั้งก็สามารถดำเนินการต่อผู้ที่โพสต์รูปได้ด้วย

คุณสามารถรายงานทางออนไลน์ได้ที่ www.esafety.gov.au/report/image-based-abuse.

สปายแวร์ สปายแวร์คือมัลแวร์ที่สามารถติดตั้งลงบนอุปกรณ์ เช่น คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และ สมาร์ทโฟนเพื่อแอบติดตามข้อมูลส่วนตัวของคุณคนอื่นได้ สปายแวร์อาจเข้าถึงการเข้าสู่ระบบแบบ เคาะแป้นพิมพ์ (ข้อมูลทั้งหมดที่ถูกพิมพ์ไว้แล้ว) รูปภาพ/วิดีโอ บัญชีโซเชียลมีเดีย แอป ข้อมูล ผู้ติดต่อ โน้ต ประวัติการค้นหา บันทึกการโทร ข้อความ อีเมล ตำแหน่งที่อยู่ เปิดใช้งานกล้อง ไมโครโฟน หรือบันทึกการสนทนาของคุณได้ และอาจถูกใช้เพื่อลบสิ่งต่าง ๆ ออกจากอุปกรณ์ของคุณ บล็อกบางเว็บไซต์หรือหมายเลขโทรศัพท์ และอาจถูกลบได้จากระยะไกล การที่คนคนหนึ่งจะสามารถติดตั้งสปายแวร์ลงบนอุปกรณ์ของคุณได้นั้น พวกเขาต้องเข้าถึงอุปกรณ์จริงทางกายภาพได้ก่อน วิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือการใช้ PIN หรือรหัสผ่านปกป้องอุปกรณ์ของคุณ และเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องอัปเดตซอฟต์แวร์บนอุปกรณ์ของคุณอยู่เสมอ การเปลี่ยนซิมการ์ดที่ใช้กับเครื่องไม่สามารถลบสปายแวร์ออกได้ สปายแวร์ต้องใช้อินเทอร์เน็ตถึงจะทำงานได้ การปิดการตั้งค่าตำแหน่งสถานที่ ข้อมูลเซลลูลาร์ วิทยุ และบลูทูธเมื่อคุณไม่ใช้จะสามารถเพิ่มความปลอดภัยให้คุณได้ทันที คุณอาจต้องพิจารณาทำการรีเซ็ตค่าโรงงานด้วย อย่างไรก็ตาม คุณต้องระมัดระวังว่าควรดาวน์โหลดแอปอะไรกลับมาอีกครั้ง

สำหรับวิดีโอแสดงวิธีทำ กรรณฯเยี่ยมชม eSafety Women ได้ที่ www.esafety.gov.au/women

การต่อต้านความรู้สึกอยากกลับไป

หลังจากออกมาจากความสัมพันธ์ที่ควบคุม ทำร้าย และใช้ความรุนแรง อาจมีช่วงเวลาที่รู้สึกผิดและคิดอยากกลับไปคบกันต่อ ความรู้สึกเหล่านี้คือเรื่องปกติของกระบวนการผ่านความเศร้าเสียใจ เมื่อต้องเผชิญกับการสูญเสียความสัมพันธ์ การยอมรับความรู้สึกเหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

มีหลายกลยุทธ์ที่ผู้ทำร้ายสามารถใช้เพื่อกระตุ้นให้คุณกลับไป ซึ่งอาจรวมถึง:

- ข้อของขวัญให้พร้อมสัญญาว่าจะใจกว้างอย่างต่อเนื่องและมอบอนาคตที่ดีกว่าให้
- สัญญาว่าจะเปลี่ยนแปลง บอกว่าพวกเขาเสียใจและจะไม่มีวันทำร้ายคุณอีกเป็นอันขาด
- การหักหลังทางอารมณ์ พยายามทำให้คุณรู้สึกผิด หรือไม่สามารถอยู่ได้ถ้าไม่มีพวกเขา
- ชมชู้จะทำร้ายตัวเอง ทำร้ายคุณ ลูกของคุณ หรือทรัพย์สิน
- แวะไปหา โทรศัพท์หา และส่งข้อความคุกคามและชมชู้

กลยุทธ์ที่ใช้จะแตกต่างกันไปในแต่ละความสัมพันธ์ และมีหลายวิธีที่คุณสามารถรับมือได้ เช่น:

- รับรู้ว่าคุณติกรรมของผู้ทำร้ายเป็นแค่การขยายเวลาให้เขาควบคุมและทำร้ายคุณได้ต่อไป
- ขอความช่วยเหลือจากคำปรึกษาของผู้เชี่ยวชาญ
- เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือด้านความรุนแรงในครอบครัว
- สร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง
- ขอคำแนะนำทางกฎหมายและ/หรือขอคำสั่ง ADVO

นี่คือช่วงเวลาสำคัญที่ต้องคอยติดต่อศูนย์ช่วยเหลือในท้องถิ่นอยู่เสมอ

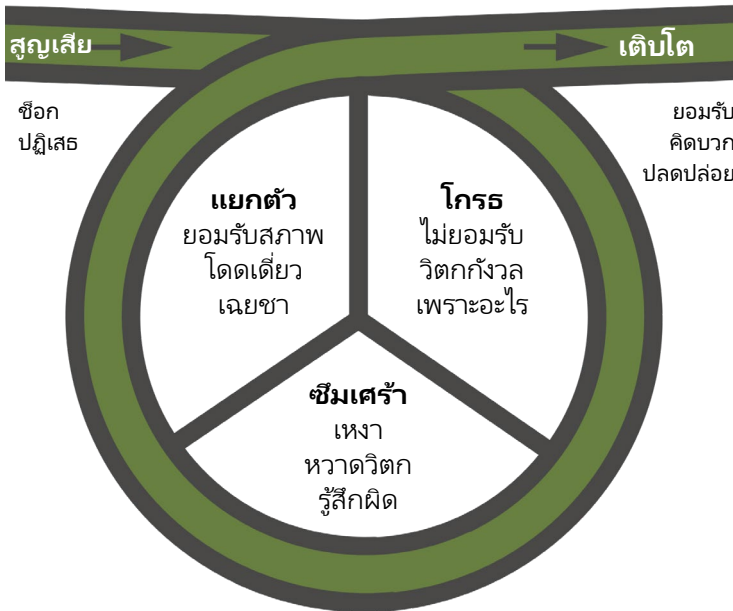
สิ่งที่คุณอาจรู้สึกหลังจากออกมาจากความสัมพันธ์ที่เป็นอันตราย

การออกมาจากความสัมพันธ์ที่เป็นอันตรายคือทางเลือกเชิงบวกสำหรับคุณและลูก แต่กระบวนการนี้ยังเป็นเรื่องยากได้อยู่ และช่วงเปลี่ยนผ่านด้วยตัวคนเดียวก็อาจเป็นเรื่องยากด้วยเช่นกัน การได้รับความช่วยเหลือจากคนที่มีความประสพการณ์ในการช่วยผู้หญิงในความสัมพันธืที่เป็นอันตรายจึงมีประโยชน์มาก ความปลอดภัยส่วนตัวและสิทธิทางกฎหมายของคุณจะกลายเป็นเรื่องยากยิ่งขึ้นหากคนรักที่ทำร้ายคุณเข้ามามีส่วนร่วมเกี่ยวข้องด้วย

การแยกกันอยู่ไม่รู้สึอย่างไร

การแยกกันอยู่ไม่ใช่เรื่องง่าย อาจต้องใช้เวลาเพื่อผ่านแต่ละขั้นไปและตั้งตัวได้อีกครั้ง ถือเป็นเรื่องปกติที่คุณจะรับรู้ถึงตัวตนของคุณในความสัมพันธ์ บทบาทของคุณในฐานะภรรยา/คนรักและ/หรือแม่อาจเป็นมุมมองที่คุณมองตัวเอง เมื่อคุณออกมาจากความสัมพันธ์ คุณอาจเผชิญกับความรู้สึกสูญเสียตัวตนของคุณไป กระบวนการเปลี่ยนผ่านบทบาทจากภรรยา/คนรักไปเป็นคนโสดมันเจ็บปวดและมักไม่ได้เกิดขึ้นรวดเร็วอย่างที่คุณอยากให้เป็น

5 ขั้นของความเศร้าและสูญเสีย



ช่วงเปลี่ยนผ่านนี้เกี่ยวข้องกับการรู้จักตัวเองในแบบใหม่ ตอนนี้คุณสามารถเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว การเป็นตัวของตัวเองคือความรู้สึกที่มหัศจรรย์เช่นเดียวกับนำหวาดกลัว นี่อาจเป็นครั้งแรกที่คุณมี

อิสระที่จะเผชิญกับความรับผิดชอบนี้ บางครั้งต้องลองผิดลองถูกหลายครั้งถึงจะค้นพบตัวตนและสิ่งที่คุณอยากเป็นในชีวิต นี่คือเรื่องปกติ คุณสามารถเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและเรียนรู้จากสิ่งที่คุณทำได้ดี คุณอาจจะรู้สึกถึงอารมณ์ทุกอย่างมากขึ้นกว่าทุกที คุณอาจรู้สึกถูกหักหลัง เศร้า โศก โกรธ มีความสุข และเป็นอิสระ รวมทั้งข้อดีและข้อเสีย ซึ่งหลายครั้งมักเกิดขึ้นพร้อมกัน คุณอาจรู้สึกว่าคุณจะเป็นบ้าเพราะอารมณ์ทุกอย่างที่คุณมี ซึ่งบางครั้งมันก็หนักหนา ย้อนแย้ง และคาดไม่ถึง

คุณไม่ได้บ้า จำไว้ว่าอารมณ์ของคุณเป็นแค่ส่วนหนึ่งของคุณ ส่วนที่กำลังเปลี่ยนแปลง นี่คือการบวนการตามปกติ การปล่อยให้ตัวเองรู้สึกถึงอารมณ์อย่างเต็มที่และไม่ตัดสินตัวเองที่รู้สึกแบบนี้ นั่นถือว่าเป็นประโยชน์มาก คุณจะผ่านแต่ละขั้นไปได้ในที่สุด

ความเศร้า

ความเศร้าคืออารมณ์ส่วนใหญ่ของกระบวนการปล่อยความสัมพันธ์ไป เมื่อคุณรู้สึกเศร้า จงปล่อยให้ตัวเองร้องไห้ให้เต็มที่ มันอาจรู้สึกเหมือนว่าคุณจะไม่มีทางหยุดได้ อย่าลืมนว่าคุณกำลังเผชิญกับความตาย นั่นคือความสัมพันธ์ที่ตายจากไป และคุณจะหยุดร้องไห้เองเมื่อสิ้นสุดการไว้ทุกข์ คุณอาจไม่เข้าใจว่าทำไมคุณถึงเศร้า โดยเฉพาะถ้าคุณเคยถูกทำร้ายมาอย่างหนัก แม้ว่าอาจมีสิ่งดี ๆ ที่คุณจะคิดถึงบ้าง นี่ก็ความเป็นจริง

จำไว้ว่าคุณมีราคาที่ต้องจ่ายเพื่อแลกกับสิ่งดี ๆ และมันเป็นราคาที่สูงมาก

ความสุขใจ

คุณอาจรู้สึกสุขใจอย่างยิ่งเมื่อคุณออกมาจากความสัมพันธ์ ความรู้สึกนี้อาจคงอยู่หลายสัปดาห์หรือหลายเดือน คุณมักรู้สึกแบบนี้เมื่อคุณตัดสินใจเด็ดขาด ความสุขใจจะมอบพลังให้คุณกลับมาตั้งตัวใหม่ได้อีกครั้ง ไม่ต้องแปลกใจ หากอีกหนึ่งเดือนหรืออีกหนึ่งปีคุณรู้สึกเป็นทุกข์ โกรธ หรือ ซึมเศร้า นี่คือเรื่องปกติและเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือการแยกกันอยู่ คุณต้องพยายามผ่านช่วงเวลาเศร้าโศกไป ระยะเวลาจะแตกต่างกันตามแต่ละคน และกระบวนการนี้มักสิ้นสุดลงหลังจากที่คุณปล่อยให้ตัวเองรู้สึกได้อย่างเต็มที่เมื่ออยู่ในแต่ละขั้นตอน

ความโกรธ

หลังแยกกันอยู่คุณอาจรู้สึกโกรธมากขึ้นกว่าที่เคยเป็นมา คุณอาจรู้สึกได้ทันทีถึงความโกรธทั้งหมดที่สะสมมาและถูกปฏิเสธตอຍังอยู่ในความสัมพันธ์ รวมทั้งความสับสนที่ก่อตัวขึ้นที่ไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ และภาวะการณ์ไร้อำนาจในการอยู่ในจุดที่คุณเคยอยู่ การรู้สึกโกรธตอนนี้สามารถทำได้ปลอดภัย พยายามยอมรับว่าความโกรธของคุณคือเรื่องปกติ ความโกรธสามารถมอบพลังและแรงกระตุ้นให้คุณได้ ขอให้ใช้มันเป็นข้อดี เป้าหมายของการปล่อยไปให้ตัวเองรู้สึกโกรธคือเพื่อแสดงออกเพื่อให้คุณสามารถเป็นอิสระจากมันได้ อย่าเอาความโกรธไปลงกับคนรอบข้าง และอย่าใช้มันเพื่อแก้แค้น การแก้แค้นอาจทำลายความเคารพในตัวเองของคุณในระยะยาว แม้ว่า การจินตนาการถึงมันจะเป็นเรื่องปกติก็ตาม

อาการของความเศร้าโศก

ระหว่างที่คุณกำลังผ่านช่วงแยกกันอยู่ ถือเป็นเรื่องปกติที่คุณจะเผชิญกับปฏิกิริยาความเครียดทั้งทางกายและทางอารมณ์ อาการทางกายที่คุณอาจเจอ ได้แก่ ปัญหาการนอนหลับ หอ้งเสียหรือ หอ้งผูก คลื่นไส้ ซึ่พจรเปลี่ยนแปลง ประจำเดือนเปลี่ยนแปลง น้ำหนักขึ้นหรือลดลง ส่วนอาการทางจิต ได้แก่ เศร้า สิ้นหวัง หรือความรู้สึกไร้ค่า กระสับกระส่าย และรู้สึกหงุดหงิดง่าย ร้องไห้บ่อย ไม่มีสมาธิ มีปัญหาในการตัดสินใจอย่างมาก และความจำแย่ การออกกำลังกายที่ดี (เช่น เดิน รุ่งเหยาะ ๆ บันจึกรยาน ฯลฯ) สามารถช่วยให้คุณแก้ปัญหานี้ได้

ความกระวนกระวายและสูญเสียการควบคุม

คุณอาจคุ้นเคยกับการตัดสินใจเรื่องความปลอดภัยของคุณโดยการคาดเดาอารมณ์ของคนรักของคุณและสังเกตสัญญาณจากเขา/เธอ เพื่อที่คุณจะได้เตรียมตัวและตอบโต้ได้ถูก เมื่อคุณออกมาแล้ว การไม่มีคนรักอยู่อาจรู้สึกน่ากลัว คุณอาจรู้สึกว่าสูญเสียการควบคุม ความรู้สึกเรื่องความปลอดภัยของคุณหายไปเมื่อคุณเสียสัญญาณเหล่านั้น ความรู้สึกสูญเสียการควบคุมเป็นเรื่องปกติของการเปลี่ยนผ่าน คุณกำลังย้ายศูนย์กลางการควบคุมจากคนรักของคุณมาที่ตัวคุณเอง มันอาจรู้สึกทั้งน่ากลัวและเป็นอิสระในคราวเดียวกัน และมันแค่ต้องใช้เวลา

ความงุนงงสับสน

เพราะมุมมองที่คุณมีต่อความสัมพันธ์ของคุณเปลี่ยนไป คุณอาจมองอดีตของคุณ ตัวเอง และตัวคนรักต่างไปจากเดิม สิ่งนี้อาจทำให้คุณรู้สึกงุนงงสับสน และคุณอาจสงสัยในความจำและการตัดสินใจของคุณ คุณอาจเลือกที่จะจดจำเฉพาะสิ่งดี ๆ หรือสิ่งแย่ ๆ นี่คืือเรื่องปกติ สถานการณ์ของคุณเปลี่ยนไปแล้ว และตอนนี้คุณมีข้อมูลเพิ่มเติม ดังนั้นมุมมองที่คุณมีต่ออดีตของคุณจะเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน

ความเหงา

เพื่อนของคุณอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เช่นเดียวกับสิ่งที่คุณสนใจและความกังวลของคุณ เพื่อนอาจรู้สึกหวาดหวั่นกับจุดใหม่ที่คุณอยู่ พวกเขาอาจเลือกเข้าข้างคนรักของคุณ มันอาจทำให้คุณเสียใจอย่างมาก ถ้าครอบครัวของอดีตคนรักปฏิเสธคุณ สายเลือดครอบครัวย่อมซับซ้อนกว่าที่คุณอยากจะเชื่อ คุณอาจต้องใช้เวลาลงลึกพิกลงกว่าจะไว้ใจหรือมีพลังงานให้ใครอีก นี่คือเรื่องปกติและเป็นการป้องกันตัวเอง คุณอาจต้องการแยกตัวจากคนอื่น แต่มีตรรกะเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพื่อนยังมีความสำคัญในช่วงเวลาแบบนี้ โดยเฉพาะเพื่อนที่ไม่ตัดสินเรา คุณไม่ต้องรอรับคำเชิญก่อน ให้ติดต่อหาพวกเขา ถึงแม้ว่าการแยกตัวอยู่คนเดียวจะดูเหมือนว่าเจ็บน้อยกว่า แต่ในระยะยาวแล้วไม่ใช่เลย

ความอยากกลับไปคบกัน

ผู้หญิงหลายคนที่ออกมาจากความสัมพันธ์จะกลับไปหลายรอบก่อนที่จะออกมาได้อย่างถาวร ช่วงที่บางคนเรียกว่าระยะเวลา "หวานชื่น" จริง ๆ แล้วเป็นวิธีบงการที่ผู้ทำร้ายใช้เพื่อรักษาอำนาจและการควบคุมต่อไป เมื่อคุณออกมาได้สักพักและคนรักของคุณขอร้องให้คุณกลับไป โดยสัญญาว่าเขาได้เปลี่ยนไปแล้วและจะไม่ทำร้ายคุณอีก คุณอาจรู้สึกอยากกลับไปคบกันอย่างมาก คุณเคยได้ยินคำสัญญาพวกนั้นมาก่อน หากคุณคิดว่าความสัมพันธ์ของคุณคุ้มค่าที่จะรักษาไว้ ให้ใช้เวลาเท่าที่จำเป็นเพื่อให้แน่ใจว่าตอนนี้มีรากฐานที่มั่นคงที่ทั้งสองฝ่ายเคารพกันและกันที่ทำให้คุณสามารถสร้างชีวิตต่อไปได้ โดยทั่วไปแล้วเมื่อเวลาผ่านไป ข้อบ่งชี้ว่าคนรักของคุณทำตามสัญญาว่าจะเปลี่ยนตัวเองหรือไม่จะเริ่มชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ความสัมพันธ์ใหม่

ความสัมพันธ์ใหม่อาจกระตุ้นความทรงจำจากความสัมพันธ์เก่า ต้องใช้ความพยายามอย่างหนัก ความมุ่งมั่นเป็นอย่างมาก และการสื่อสารเพื่ออยู่ในความสัมพันธ์ ขอให้แน่ใจว่าคุณรู้สึกแข็งแกร่งมากพอที่จะใช้ชีวิตด้วยตัวเองได้แล้วก่อนที่จะเลือกใช้ชีวิตอยู่กับคนอื่นอีกครั้ง เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องจำไว้ว่าชีวิตมีขึ้นมีลง คุณจะมีวันที่ดีเมื่อคุณรู้สึกเข้มแข็งและเปี่ยมความสามารถ รวมทั้งวันที่แย่เมื่อคุณรู้สึกซึมเศร้าและเปราะบาง ขอให้รู้ไว้ว่าความรู้สึกจะและไม่คงอยู่ไปตลอดกาล และมีหลายอย่างที่คุณทำได้เพื่อช่วยให้ตัวเองผ่านช่วงเวลาเลวร้ายไปได้ ผู้หญิงหลายคนพบว่าวันครบรอบปีแรกของการออกมาจากความสัมพันธ์เดิมมันเจ็บปวดเป็นพิเศษ อาจเป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องตระหนักไว้ล่วงหน้าและวางแผนรับมือ คุณอาจเตรียมใช้เวลาร่วมกับเพื่อนสนิท หรืออาจอยากติดต่อกับเจ้าหน้าที่เพื่อขอแรงสนับสนุนและความช่วยเหลือก็ได้

วิธีที่คุณสามารถช่วยเหลือตัวเองได้

- **ปล่อยให้ตัวเองรับรู้ถึงอารมณ์ของตัวเองอย่างเต็มที่** อย่าตัดสินตัวเองที่รู้สึกแบบนั้น คุณจะผ่านแต่ละอารมณ์ไปได้ในที่สุด
- **ใช้เวลาตัวเอง** ทำสิ่งที่คุณรู้สึกว่า เป็นการดูแลตัวเอง เช่น แช่น้ำร้อน ไปเดินเล่น นอนชกอยู่บนเตียงและอ่านหนังสือ คุณมีสิทธิที่จะปรนนิบัติตัวเอง
- **ทานมื้ออาหารเล็ก ๆ ที่มีสารอาหารครบถ้วนเป็นประจำและออกกำลังกายเพื่อปลดปล่อยความเครียด** จงดูแลตัวเอง
- **เพื่อฟื้นฟูความรู้สึกของการควบคุมในสภาพแวดล้อมใหม่ที่คุณอยู่:** พัฒนากิจวัตรประจำวัน ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ และทำให้สำเร็จในแต่ละวัน ควบคุมสถานที่ที่คุณไปและคนที่คุณใช้เวลาด้วย เพื่อให้ตัวคุณปลอดภัย
- **ค้นหาและใช้ประโยชน์จากความช่วยเหลือของทรัพยากรในชุมชน:** กลุ่มสนับสนุน บริการช่วยเหลือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ศูนย์สนับสนุนการและทรัพยากรด้านการศึกษา หากคุณไม่ทราบว่าการเหล่านี้คืออะไร ให้ตรวจสอบเบอร์โทรศัพท์ที่ท้ายเอกสารฉบับนี้
- **วันหยุดและโอกาสพิเศษ เช่น วันครบรอบ อาจเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมเป็นพิเศษ** เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสร้างธรรมเนียมใหม่ ๆ ให้ตัวเองและลูก คุณสามารถใช้เวลาเหล่านี้ร่วมกับเพื่อนสนิทที่เผชิญความรู้สึกหรือปัญหาแบบเดียวกัน ทำสิ่งที่ต่างไปจากเดิม ตัวอย่างเช่น ทานมื้อเย็นหรือบาร์บีคิวกับเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน หรือใช้เวลาช่วงวันหยุดไปเที่ยวนอกเมือง เป็นต้น

เมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม

เมื่อออกมาจากความสัมพันธ์ที่เป็นอันตราย การรู้สึกถึงอารมณ์ใด ๆ หรือทั้งหมดที่ระบุไว้คือเรื่องปกติ และเป็นเรื่องปกติเช่นกันที่คุณจะรู้สึกว่าชีวิตของคุณกำลังอยู่ในช่วงที่วุ่นวาย อย่างไรก็ตาม การขอความช่วยเหลือเพิ่มเติมเป็นสิ่งที่ดีถ้าคุณมีความรู้สึกใด ๆ ต่อไปนี้: อยากฆ่าตัวตาย ซึมเศร้าจนถึงจุดที่คุณไม่สามารถดูแลตัวเองหรือลูกได้ สุขใจมากจนถึงขั้นที่คุณทำให้ตัวเองไม่ปลอดภัยด้วยการดื่มมากเกินไป ใช้เงินเยอะเกินไป หรือมีพฤติกรรมสาหัสทางเพศ โกรธเกรี้ยวที่แสดงออกมาด้วยการทำร้ายผู้คนหรือทำลายข้าวของ เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาจะสามารถช่วยคุณให้รับมือกับอารมณ์ที่ท่วมท้นของคุณได้

การทำหน้าที่พ่อแม่หลังการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

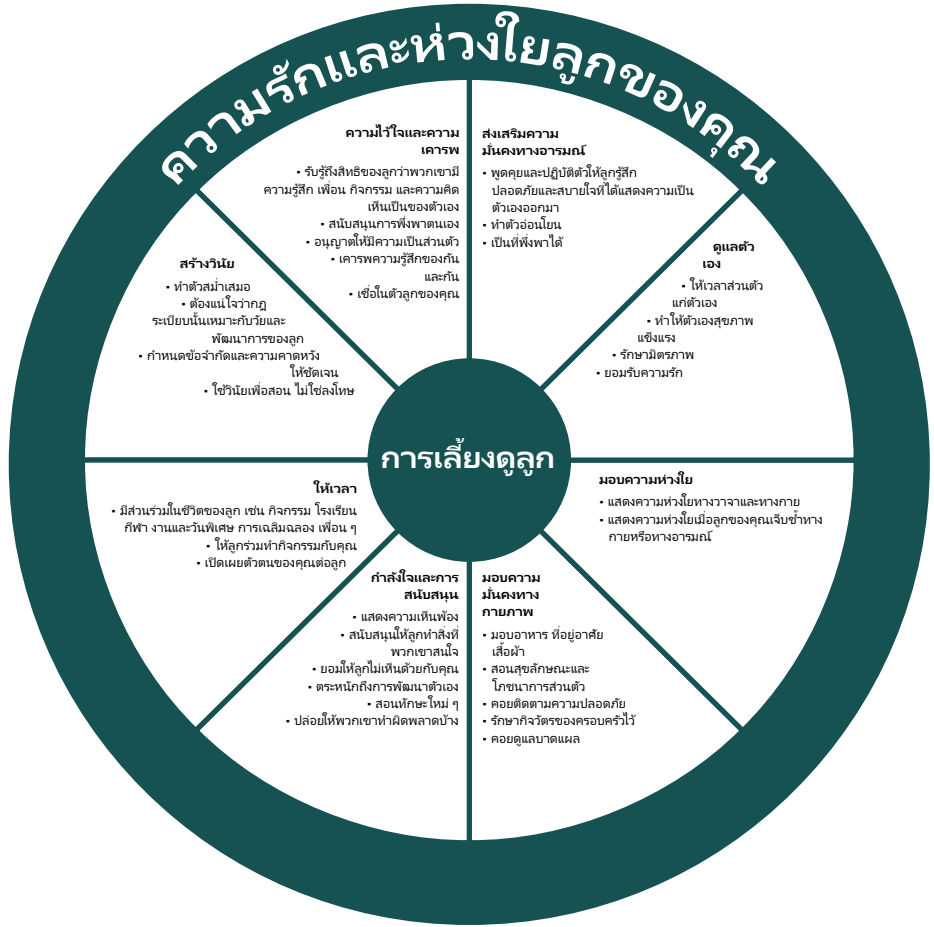
การทำหน้าที่พ่อแม่ของคุณอาจเปลี่ยนไปตามกาลเวลาซึ่งเป็นผลมาจากการทำร้าย ในสถานการณ์ที่ยากลำบากและน่าอบอ้าว พฤติกรรมของเราและวิธีที่เราเชื่อมโยงกับคนอื่นสามารถเปลี่ยนไปได้โดยที่เราไม่รู้ตัว ให้ใช้เวลาช่วงนี้คิดถึงสิ่งที่สำคัญต่อคุณในฐานะพ่อหรือแม่ และพัฒนาขั้นตอนเพื่อช่วยเหลือคุณให้เป็นผู้หญิงและพ่อหรือแม่ในแบบที่คุณอยากเป็น

เคล็ดลับการทำหน้าที่พ่อแม่ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อคุณในช่วงเวลานี้

- พูดคุยกับลูกของคุณถึงสถานการณ์นี้: เกิดอะไรขึ้น และจะเกิดอะไรต่อไปบ้าง
- สื่อสารกับความรู้สึกของคุณและบอกให้พวกเขาทราบว่าพวกเขารักพวกเขา ทำให้พวกเขาทราบว่าพวกเขาปลอดภัย
- รักษาความสม่ำเสมอในการทำหน้าที่พ่อแม่
- สร้างกิจวัตรประจำวันที่เป็นปกติ
- พัฒนาและรักษาเครือข่ายความช่วยเหลือไว้ เช่น ปู่ย่าตายาย ครู เจ้าหน้าที่ด้านเยาวชน เจ้าหน้าที่ให้คำปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- ใช้เวลาทำสิ่งที่สนุกสนานร่วมกันแบบครอบครัว

สิ่งที่คุณสามารถทำได้:

- สอนลูกว่าการทำร้ายกันเป็นสิ่งที่ไม่สามารถยอมรับได้
- เป็นแบบอย่างที่ดีของการใช้เทคนิคในการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
- พูดคุยกับลูกของคุณเกี่ยวกับประสบการณ์ของพวกเขาและรับฟังปัญหาของพวกเขา
- สนับสนุนการพึ่งพาตนเองและรับรู้ถึงสิทธิของลูกว่าพวกเขาจะมีความรู้สึก เพื่อน กิจกรรม และความคิดเห็นเป็นของตัวเอง
- มอบสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยพร้อมกิจวัตรที่แน่นอนให้
- วางแผนด้านความปลอดภัยเพื่อลูกของคุณ
- คอยอยู่ข้าง ๆ รับฟังปัญหาของพวกเขา เปิดอกพูดคุยกันอยู่เสมอ



ปรับข้อมูลมาจาก Domestic Abuse Intervention Centre ดูลุส มินนิโซตา

ข้อมูลเพิ่มเติมและความช่วยเหลือ

ศูนย์ช่วยเหลือฉุกเฉิน

โทร 000

สายด่วน

ศูนย์บริการให้ความช่วยเหลือจากศาลเกี่ยวกับการใช้ความรุนแรงในครอบครัวสำหรับผู้หญิง
ข้อมูล ความช่วยเหลือจากศาล และการส่งตัวต่อสำหรับผู้หญิงที่ตกอยู่ในสถานการณ์การใช้
ความรุนแรงในครอบครัว และความช่วยเหลือในการขอรับคำสั่ง ADVO

1800 WDVCS หรือ 1800 938 227

1800 RESPECT (24 ชั่วโมง) **1800 737 732**

ศูนย์คุ้มครองเด็ก **132 111**

สายด่วนการใช้ความรุนแรงในครอบครัว NSW **1800 656 463**

ศูนย์ช่วยเหลือวิกฤติการข่มขืน **1800 424 017**

สายคำแนะนำด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว **1800 050 321**

สายช่วยชีวิต **131 114**

ศูนย์ช่วยเหลือการทำร้ายผู้สูงอายุและทุพพลภาพ NSW **1800 628 221**

สายด่วนการทำร้ายและละเลยผู้ทุพพลภาพแห่งชาติ **1800 880 052**

ศูนย์บริการข้อมูลสิทธิผู้ทุพพลภาพ **1800 422 015**

สายสอบถามกฎหมายครอบครัวแห่งชาติ
(ช่วยเหลือเรื่องขั้นตอนการขึ้นศาลด้านกฎหมายครอบครัว) **1300 352 000**

Mensline **1300 789 978**

บริการส่งตัวต่อสำหรับผู้ชาย **1300 766 491**

สายช่วยเหลือวิกฤติการข่มขืน NSW **1800 424 017**

Parentline **1300 130 052**

สายเข้าถึงบริการสำหรับเหยื่อ **1800 633 063**

Relationships Australia **1300 364 277**

บริการด้านกฎหมาย

LawAccess NSW **1300 888 529**

ศูนย์บริการด้านกฎหมายสำหรับผู้หญิง NSW **1800 801 501**

ศูนย์บริการสิทธิผู้สูงอายุ **1800 424 079**

แผนกการใช้ความรุนแรงในครอบครัว Legal Aid NSW **1800 979 529**

ศูนย์กฎหมายชุมชน NSW **02 9212 7333**

ศูนย์บริการช่วยเหลือเด็ก Legal Aid NSW **1800 451 784**

สายคำแนะนำสำหรับผู้เช่าอาศัย **1800 251 101**

บริการสำหรับชนพื้นเมือง

สายติดต่อด้านกฎหมายสำหรับผู้หญิงชนพื้นเมือง WLS	1800 639 784
บริการด้านกฎหมายครอบครัวและการคุ้มครองเด็ก Aboriginal Legal Service NSW/ACT	1800 733 233
คอลเซ็นเตอร์ชนพื้นเมือง Centrelink (โทรฟรี)	1800 136 380
ศูนย์บริการเหยื่อ (สายติดต่อสำหรับชนพื้นเมืองอะบอริจิน)	1800 019 123
ศูนย์กฎหมายสำหรับผู้หญิงชนพื้นเมืองอะบอริจิน Wirringa Baiya	1800 686 587 (02) 9569 3847
ศูนย์บริการด้านกฎหมายสำหรับชนพื้นเมืองอะบอริจิน	1800 765 767

บริการสำหรับ LGBTIQ

ACON	(02) 9206 2000
โครงการความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย Inner City Legal Centre	(02) 9332 1966
QLIFE (15.00 – 00.00 น. ทุกวัน)	1800 184 527
Twenty10	
ให้บริการช่วยเหลือที่หลากหลายรูปแบบเพื่อสนับสนุนบุคคลที่มีเพศและอัตลักษณ์ทางเพศที่หลากหลาย ครอบครัวและชุมชนของพวกเขา รวมทั้งบริการแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับเยาวชน (อายุ 12-16 ปี)	(02) 8594 9555 หมายเลขโทรฟรีในชนบท: 1800 65 2010
The Gender Centre	(02) 9569 2366

ศูนย์ที่พักอาศัยฉุกเฉิน

Link2Home	1800 152 152
ศูนย์ติดต่อที่อยู่อาศัย NSW	1300 468 746
สายการใช้ความรุนแรงในครอบครัว (24 ชั่วโมง)	1800 65 64 63

บริการด้านการเงิน

ศูนย์กฎหมายสิทธิทางการเงิน	1800 007 007
เงินช่วยเหลือในช่วงวิกฤติของ Centrelink	132 850
ช่วยเหลือเด็ก (แผนกบริการมนุษย์)	131 272
บริการโทรศัพท์หลายภาษาของ Centrelink	131 202
ลิสต์สวัสดิการ	1800 226 028
Salvos Emergency Relief	1300 371 288

ที่ปรึกษาและบริการด้านสุขภาพจิต

สายสุขภาพจิต	1800 011 511
Beyond Blue	1300 224 636
QLIFE	1800 184 527
Suicide Call Back Service	1300659 467
ศูนย์บริการข้อมูลแอลกอฮอล์และสารเสพติด	1800 422 599
สายช่วยเหลือด้านการพนัน 1800 858 858	

ชุมชนหลากหลายทางวัฒนธรรมและภาษา

Immigrant Women's Speakout Association	02 9635 8022
Immigration Advice & Rights Centre	คำแนะนำทางโทรศัพท์: (02) 8234 0799
	หรือผ่านทางการนัดหมาย: (02) 8234 0700
บริการแปลและล่าม (TIS National)	131 450

เด็กและเยาวชน

สายช่วยเหลือปกป้องเด็ก	132 111
สายช่วยเหลือเด็ก	1800 551 800
สายที่พังกูเงินสำหรับเยาวชน	(02) 9318 1531 หรือ 1800 42 48 30

ข้อมูลเพิ่มเติม: เว็บไซต์

1800 Respect	www.1800respect.org.au
ACON	www.acon.org.au
Ask Lois	www.asklois.org.au
ความรุนแรงในครอบครัว NSW	www.domesticviolence.nsw.gov.au
Best for Kids	www.bestforkids.org.au
ความรุนแรงในความสัมพันธ์ของ LGBTIQ	www.anothercloset.com.au
Family Relationships Online (นี่คือแหล่งติดต่อศูนย์ข้อมูลครอบครัวทุกแห่งทั่วออสเตรเลีย ไม่ใช่แค่เกี่ยวข้องกันเท่านั้น)	www.familyrelationships.gov.au
LawAccess NSW	www.legalaid.nsw.gov.au
Family Violence Law Help	www.familyviolencelaw.gov.au
Tech Safety	www.techsafety.org.au
eSafety Women	www.esafety.gov.au/women
บริการให้คำแนะนำและช่วยเหลือผู้เช่าอาศัย	www.tenants.org.au
Legal Aid NSW	www.legalaid.nsw.gov.au
ศูนย์บริการเกี่ยวกับการข่มขืนและใช้ความรุนแรงแห่งออสเตรเลีย	www.rape-dvservices.org.au
โครงการที่นอนที่ปลอดภัยเพื่อสัตว์เลี้ยง	www.rspcansw.org.au/what-we-do/working-in-communities/communitydomestic-violence-program
บริการสำหรับเหยื่อ	www.victimsservices.justice.nsw.gov.au
บริการด้านกฎหมายสำหรับผู้หญิง	www.wlsnsw.org.au
LGBTIQ	www.acon.org.au
โครงการความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย Inner City Legal Centre	www.iclc.org.au/srp
QLIFE	www.qlife.org.au
Twenty10	www.twenty10.org.au
The Gender Centre	www.gendercentre.org.au



เอกสารฉบับนี้เป็นแนวทางโดยทั่วไปเพื่อให้ความรู้ทางกฎหมาย คุณไม่ควรใช้เอกสารนี้เป็นคำแนะนำทางกฎหมาย และเราแนะนำให้ปรึกษากับทนายความเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ

ข้อมูลเหล่านี้ถูกต้อง ณ เวลาที่ตีพิมพ์ แต่อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ให้ติดต่อ LawAccess NSW ที่ **1300 888 529**

This publication is available in Arabic, Dari/Farsi, Korean, Simplified Chinese, Spanish and Vietnamese.



© Legal Aid Commission of NSW 2023

ส่งใบปลิวออนไลน์ได้ที่: www.legalaid.nsw.gov.au/ways-to-get-help/publications-and-resources

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชม: www.legalaid.nsw.gov.au

ต้องการความช่วยเหลือในการติดต่อเราหรือไม่



หากคุณต้องการสาม ให้โทรติดต่อบริการแปลและสาม (TIS National) ได้ที่ **131 450** (9.00 – 17.00 น.) และขอติดต่อ LawAccess NSW

คุณมีปัญหาในการได้ยินหรือพูดหรือไม่



หากคุณหูหนวกหรือมีปัญหาในการฟังหรือพูด ให้ติดต่อเราผ่านทาง [National Relay Service NRS](#) และขอติดต่อ LawAccess NSW ได้ที่ **1300 888 529**

Legal Aid
NEW SOUTH WALES