

# الخنق أو الاختناق

يعندما يتم ارتكاب مثل هذا العمل العنيف، قد تشعرين بالارتياح لأنك نجوت. ومع مرور الوقت، قد تبدئين بالتقليل من أهمية هذا الحدث. يعرضك هذا المستوى من العنف بشدة لخطر فقدان حياتك. وقد لا تحظين بفرصة ثانية إذا لم تطلبي المساعدة.

## ماذا يجب أن أفعل؟

من المهم أن تفعلي شيئاً ما إذا تعرضت لعمل عنيف مماثل.

يجب عليك:

- السعي للحصول على الرعاية الطبية في أقرب وقت ممكن
- إخبار شخص ما، على سبيل المثال، العامل الاجتماعي المعني بتقديم الدعم أو الشرطة أو الطبيب
- القيام بتدوين العلامات والأعراض، فقد تلاحظين تطور بعض الأشياء على مر الأيام أو الأسابيع:
  - « الصعوبة في التنفس أو التحدث أو البلع
  - « أي ألم في الرقبة أو الحلق؛ بما في ذلك السعال
  - « القيء أو الغثيان
  - « عدم القدرة على التحكّم بالمثانة أو الأمعاء
  - « طنين في الأذنين أو دوخة أو صداع
  - « أي فقدان للذاكرة
  - « الارتباك أو الشعور بالتعب أو الاضطراب أو التعب.

الخنق هو جريمة خطيرة. ويعني أنّ العنف يتصاعد. وهو أكثر أشكال العنف المنزلي فتناً.

## ما هو الخنق؟

يمكنك اعتبار ذلك على أنه شَرَق.

تحدث عملية الخنق عند الضغط حول منطقة الرقبة بما يكفي من القوة بحيث يصبح التنفس صعباً أو مستحيلًا. يمكن أن يتخذ هذا الضغط حول الرقبة أشكالاً متعددة، فقد يكون إما بيد واحدة أو بكلتا اليدين أو بحبل أو بالملابس أو بأي شيء آخر.

## ما هو الاختناق؟

يحدث الاختناق عن طريق تغطية الفم أو الأنف مما يمنع الهواء من دخول رئتيك.

## لماذا يُعتبر الاختناق والخنق خطيرين؟

عند حدوث الخنق أو الاختناق، لا يصل الأكسجين إلى دماغك حيث يتم منع تدفق الدم من الخروج من الدماغ ويتم إغلاق مجرى الهواء. عند حدوث ذلك يكون التنفس مستحيلًا أو بصعوبة بالغة.

في كل مرة يتوقف فيها تدفق الدم والهواء من الدماغ وإليه، تموت خلايا الدماغ. ولا تتجدد خلايا الدماغ من بعد أن يحدث ذلك. قد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية طويلة المدى. وحتى لو حدث ذلك لفترة زمنية قصيرة ولم تكن هناك إصابات ظاهرة، قد تكون هناك إصابات داخلية خطيرة.

## للحصول على مزيد من المعلومات والمساعدة

يرجى الاتصال في حالات الطوارئ على الرقمين 000 أو 112 من الهواتف الجواله.

للمعلومات والمناصرة في المحاكم وإحالة النساء اللواتي يتعرضن لمواقف عنف منزلي والمساعدة بالحصول على أمر قضائي للحماية من العنف المنزلي اتصلي على خدمات الدفاع عن ضحايا العنف المنزلي من النساء في المحكمة على 1800 WDVCAS أو 1800 938 227.

للمشورة القانونية والمساعدة والإحالة والتمثيل بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي والمشورة المالية لضحايا العنف المنزلي والأسري اتصلي على وحدة العنف المنزلي التابعة لخدمة المساعدة القانونية في ولاية نيوساوث ويلز على الرقم 9219 6300.

المساعدة القانونية لحالات العنف الأسري (Family Violence Law Help) عبارة عن موقع إلكتروني يحتوي على معلومات قانونية سهلة الفهم عن الأوامر القضائية للحماية من العنف وقانون الأسرة وحماية الأطفال. يمكن العثور على المعلومات مترجمة إلى لغات مختلفة.

[www.familyviolencelaw.gov.au](http://www.familyviolencelaw.gov.au)

تمثل هذه الصفحة الإرشادية دليلاً إرشادياً عاماً عن القانون. لا يجب عليك الاعتماد عليها باعتبارها مصدرًا للمشورة القانونية، ونوصيك بالتحدث إلى محام بخصوص وضعك. المعلومات الواردة صحيحة وقت النشر، لكنها قد تتغير.

هذه الصفحة الإرشادية مقتبسة من كتيب "مفتون وخطير: دليل المرأة لاستعادة العلاقة السوية"، وهو مبادرة من شركة تويد شاير للخدمات النسائية (Tweed Shire Women's Services).

This factsheet is available in Arabic, Dari/Farsi, Korean, Simplified Chinese, Spanish and Vietnamese. © Legal Aid NSW