

# أنت لست وحدك!

أضواء حمراء للتعرف على علامات العنف وطرق المساعدة!

## هوس

يجب أن أطلب الإذن من شريكي/زوجي لكل نشاط.

شريكي/زوجي يقيدني في بناء علاقات اجتماعية

إنه يشك بأنني أخونه

يراقبني شريكي/زوجي ويتتبع النشاطات التي أجريها بالهاتف المحمول وبشكل عام.

## التظاهر بالعلاقة الزوجية

إنه يقدم نفسه وعلاقتنا علنًا بطريقة مختلفة عما هي عليه في الواقع

أنا اعرض العلاقة بشكل مختلف عما أشعر أنه حاصل بالفعل

هو يتجنب بشكل متطرف الحديث عن العلاقة

مزاجه متغير وغير متوقع، ثورات غضب أحيانًا، ويكثر من الاعتذار ويشترى لي الهدايا

## التصغير

أشعر بأنني المذنب الوحيد، وهناك مس بقدرتي على الحكم

في لحظة يمطرني بالحب وفي لحظة أخرى يجعلني أشك بنفسي ويسيطر علي عاطفيًا

أشعر بالازدراء والإهانة من قبل شريكي/زوجي

إنه يتحكم في حسابي البنكي ويمنعني من الإنفاق

أشعر وكأنني في حالة تأهب وأحتاج إلى "المشي على البيض" أي بحذر لجانبه

لدي علامات عنف جسدية

يُوجه نحوي عنف لفظي

أضطر إلى إخفاء جسدي بارتداء ملابس طويلة، حتى في فصل الصيف

**إذا تماثلت مع بعض ما هو مكتوب-توجهي للاستشارة بمراكز المساعدة!!**

### مراكز المجلس

04-9902332	قسم الرفاه والمجتمع
072-2602102	خط المساعدة المحلي
04-9902333 052-6183790 لإرسال رسائل الواتساب	مركز الاتصالات في المجلس (متاح 24/7 لإحالة الطلبات لقسم الرفاه)

### المراكز القطرية

118	الخط الساخن للعائلة (متاح 24/7)
054-3122031 لإرسال رسائل الواتساب	منتدى ميخال سليه

**في حالة الطوارئ يجب التوجه للشرطة (100) ولنجمة داود الحمراء (101)**

\*\* أسس المشروع بالتعاون مع لجنة المساواة الجندرية وإدارة الأمن المجتمعي،  
المجلس الإقليمي مسغاف

