ڤَرجب هَيِب دِهْحيِ هْبْدهَبْ؟

سِكْهْيَةْ دِهَكَهْجِهَبْ:

هَكَهْجِهَبْ جِ ثَهْبْ هَوهَ هَ هَجَهْيَةْ دِهْهِهِجِ حِهَ يِجِهْيَةْ بِ
دِعِهِعْيَةْ بْهِ هْبِ ئَهْيَةْ هَجَهِكِهِجْ كَهِ هْبِ هْسِجِهْبَ جْسَةْ، ئَذَهْيَةْ، ذَ
هَهْدِهْيَةْ هِجَهْبْحَةْ.

هَكَهْجِهَبْ هَ حَذَّةْ دِهِحَةْ دِئَهِجِهْ ثَهْ حَهْبْكَةْ دِهَهِهَ جِ هْهِهْيَةْ:

- سَهْ سِكْهِ ثَهِهَهْ هَذَهْيَةْ هَئَهْيَةْ
- هْبِ هَهْيَذَ حَهِجَهْ دِهْبْكَةْ دِهَهِهَ هَهِهِيَةْ ئَسِذَيَةْ دِئَهِجِهْ ثَهْ حَبَهْ
- هْهِهْيَةْ دِيكْهَهْ ذَكَهْ هْبِ هَهِهِهِيَةْ دَهْجَهَذَ
- هْهِهْيَةْ هَ هْحِكِهِيَةْ سِكْهِيَةْ هْيَذَيَةْ ئَسِذَيَةْ بْحَةْ دِيكْهَهْ ذَكَهْ
- سِكْهِيَةْ هَ هْقَرِهْهِ، هْهِيَةْ، جْهِهِيَةْ بِ دْهِيَةْ
- هَهِجَهْ هَ هْبْذَةْ دِهَهَذَ ثَهْ هْ/بِ ذَهْ هَ جْقَبِجْهِهِ هَجَهْ هِهِهْهِهِ
- هْبْدَهْ كْسِهِيَةْ هْذِهِهْيَةْ

Gambler's Help
1800 858 858
gamblershelp.com.au

Gambler's Help provides free and confidential support in Arabic, Cantonese, Mandarin and Vietnamese. An interpreter can be arranged for other languages on request. Visit **gamblershelp.com.au** for more information.

If you are deaf, or have a hearing or speech impairment, contact Gambler's Help through the National Relay Service. For more information visit **relayservice.gov.au**

Multicultural Centre for Women's Health

ثَهِهِهَذِهِهْيَةْ هْهِهِهْذِهِهْيَةْ هَ سِهْكَهْيَةْ دِيِيَةْ ثِهِهِهِ
هْهِهِهْذِهِهْيَةْ هَ سِهْكَهْيَةْ دِيِيَةْ (Multicultural Centre for Women's Health (MCWH)) بِكِهِ هْبِ هِهِهْهَهْ ئَهِهِهْيَةْ هِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ كَهِ هِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ بِكِهِ هِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ هَهِ دِيِيَةْ هَهِهِيَةْ هَهِهِيَةْ. ئَسِذَ هَهِيَةْ سِهِ هِهِهِهِيَةْ هَ هِهِهِهِهِهِيَةْ دِسِهْكَهْيَةْ هَهِجِهِهْيَةْ دِسِهِ دِيِيَةْ هَهِهِيَةْ هَهِهِيَةْ، هِهِهِهِيَةْ دِهِهِهِهِهِيَةْ هِسِهِكَهْيَةْ هِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِهِيَةْ.

GAP
Gambling Awareness Project

هْذِهِهِيَةْ دِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِ هْبْذَةْ دِهَهَذَ
(Gambling Awareness Project (GAP))
هِهِيَةْ كَذَ هِهِهِكَةْ هْهِ هْهِهِهِيَةْ دِهِهِهِهِهِيَةْ هَ هْبْذَةْ دِهَهَذَ
(Victoria Responsible Gambling هِهِهِهِهِيَةْ Foundation (VRGF)) هِهِهِيَةْ كْهِهِهِيَةْ هِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِ هِهِهِهِيَةْ دِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ هَ هِهِهِهِيَةْ دِهَهَذَ كَهِ هِهِهِهِيَةْ دِهِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ كَهِ هِهِهِهِيَةْ. دِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ دِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ. هِهِهِيَةْ يِهِهِهِهِهِيَةْ هِهِ هِهِهِيَةْ MCWH جِ هْهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ هِهِهِهِيَةْ هِ

ما هو العنف المنزلي؟

العنف المنزلي هو نمط من السلوك يستخدمه شخص ما للسيطرة على شخص آخر. يمكن أن يحدث العنف المنزلي بين:

الأزواج الحاليين أو السابقين	الأقارب
الأشخاص الذين يواعدون أو واعدوا	الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل

العنف المنزلي هو أي شيء يجعل شخصًا ما يشعر بالخوف أو القلق أو الارتباك أو الخجل أو الذنب. قد يكون جسديًا أو عاطفيًا أو جنسيًا أو ماليًا. قد يكون مرة واحدة أو عدة مرات. قد يحدث العنف المنزلي لأي شخص بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الهوية الجنسية أو التوجه الجنسي أو الدين أو العرق أو الأصل القومي. يمكن أن يحدث في أي علاقة، بما في ذلك علاقات المواعدة والعلاقات الجنسية والزواج والشراكات المدنية والعلاقات الأسرية.

"لقد كان الأمر صعبًا للغاية عندما كنت أتعرض للإساءة. كنت أشعر بالخجل والذنب. لم أكن أعرف ما يجب فعله أو من يمكنني الوثوق به. كنت أعتقد أنني وحدي."

ما هي أشكال العنف المنزلي؟

العنف الجسدي:

أي نوع من القوة غير المرغوب فيها (العواقب)، أي نوع من القوة يجعل شخصًا ما يشعر بالخوف أو القلق أو الارتباك أو الخجل أو الذنب، وتهدف إلى حماية الجاني من المسؤولية أو العواقب أو الاكتشاف.

الإساءة العاطفية:

أي سلوك يجعل شخصًا ما يشعر بالخوف أو القلق أو الارتباك أو الخجل أو الذنب، أو يهدف إلى السيطرة على شخص ما أو عزله عن الآخرين. قد يشمل ذلك التهديد بالعنف الجسدي أو الجنسي، أو التهديد بإيذاء الحيوانات الأليفة أو الممتلكات، أو التهديد بالانتحار أو إيذاء النفس إذا غادر الشخص العلاقة.

الإساءة الجنسية:

أي سلوك جنسي يحدث دون موافقة، أو عندما لا يستطيع الشخص الموافقة، أو عندما يتم الضغط على الشخص للموافقة.

الإساءة المالية:

أي سلوك يهدف إلى السيطرة على قدرة شخص ما على الحصول على الموارد المالية أو استخدامها أو الحفاظ عليها، مما يجعل الشخص يعتمد بشكل أكبر على الجاني.

الإساءة الرقمية:

أي سلوك يستخدم التكنولوجيا أو الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الهواتف المحمولة لإيذاء شخص ما أو تهديده أو مضايقته أو ملاحقته أو مراقبته أو انتحال شخصيته. قد يشمل ذلك نشر صور أو مقاطع فيديو حميمة دون موافقة، أو استخدام تطبيقات التتبع لمراقبة موقع شخص ما، أو إرسال رسائل نصية أو رسائل بريد إلكتروني مسيئة أو مهددة.

ما هي علامات التحذير من العنف المنزلي؟

قد يكون من الصعب أحيانًا معرفة ما إذا كان شخص ما يتعرض للإساءة. قد يحاول الجاني إخفاء سلوكه أو إلقاء اللوم على الضحية. قد يكون الضحية خائفًا من التحدث عما يحدث له. فيما يلي بعض علامات التحذير الشائعة التي قد تشير إلى أن شخصًا ما يتعرض للإساءة:

- [x] يبدو أن شخصًا ما يخاف من رد فعل شريكه
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يمشي على قشر البيض حول شريكه
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يعتذر باستمرار عن سلوك شريكه
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتصل بشريكه أو يرسل له رسائل نصية باستمرار أثناء وجوده في العمل أو مع الأصدقاء
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتغيب عن العمل أو المدرسة أكثر من المعتاد
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتخلى عن الأشياء التي يستمتع بها
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتعاطى المخدرات أو الكحول أكثر من المعتاد
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يعاني من اكتئاب أو قلق أو تغيرات في المزاج
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتحدث عن الانتحار أو يحاول إيذاء نفسه
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يعاني من إصابات غير مبررة
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتغير مظهره أو سلوكه بشكل كبير
- [ ] يبدو أن شخصًا ما يتجنب الأنشطة الاجتماعية أو يبدو معزولًا عن أصدقائه وعائلته

ما هي أنواع الدعم المتاحة للأشخاص الذين يتعرضون للإساءة؟

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يتعرض للإساءة، فهناك العديد من الموارد المتاحة لمساعدتك. من المهم أن تتذكر أنك لست وحدك وأن هناك أشخاصًا يهتمون بك ويريدون مساعدتك. فيما يلي بعض الخيارات التي يجب مراعاتها:

- التحدث إلى شخص تثق به، مثل صديق أو أحد أفراد العائلة أو مستشار
- الاتصال بخط ساخن للعنف المنزلي أو البحث عن مأوى محلي
- طلب المساعدة من مقدم رعاية صحية أو معالج
- الإبلاغ عن الإساءة إلى السلطات المحلية
- البحث عن مجموعات الدعم للأشخاص الذين مروا بتجارب مماثلة
- وضع خطة أمان لمغادرة العلاقة بأمان
- جمع الأدلة على الإساءة، مثل الصور أو الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني
- إخبار شخص ما بما يحدث وطلب المساعدة
- الاتصال بالشرطة إذا كنت في خطر فوري
- الحصول على أمر تقييدي أو أمر حماية

من المهم أن تتذكر أنه ليس خطأك أبدًا أن يتم إساءة معاملتك. لا يستحق أحد أن يتعرض للإساءة، ولديك الحق في العيش حياة خالية من العنف والخوف. إذا كنت أنت أو شخص تعرفه يتعرض للإساءة، فهناك موارد متاحة لمساعدتك. لا تتردد في طلب المساعدة.