



**دليل المساعدة الذاتية للناجيات من العنف المنزلي**

## دليل المساعدة الذاتية للناجيات من العنف المنزلي

- دائماً ما يعمل اخطاء كثيرة بحرق الاكل او او انسى المكوة اقوم احرق قميص زوجي أو أتأخر عند جارتني بيقوم زوجي بزعل شديد ويهيج ومرات بيعاقبني ... انا استحق العقاب لازم أكون منتبهة اكثر في المرة القادمة عشان ما يغضب زوجي علي !
- تأخرت في المدرسة عشان الحصص الإضافية فالإمتحانات على الابواب، اخوي ماصدقني وضربني بقسوة شديدة ومن شدة الضرب كسر يدي وأصبت بإرتجاج في المخ، ولم أستطع الجلوس للإمتحان أتمنى الموت والتخلص من دي حياة .

القصص السابقة نماذج من انواع العنف المنزلي الممارس على النساء والفتيات .

## العنف المنزلي :

يقصد بالعنف المنزلي محاولة شخص ما التحكم في الطرف الآخر الذي تربطه به او بها صلة الدم أو الزواج أو محبة وتأكيد سلطته علي هذا الطرف . وقد يأخذ العنف المنزلي شكل إيذاء جسدي أو نفسي أو جنسي أو مالي.

## أنواع العنف المنزلي :

### العنف النفسي :

- الشتم و الإهانة و النقد المستمر.
- عدم الثقة و الغيرة.
- العزلة من الأقارب و الأصدقاء.
- العقاب عن طريق حجب المودة او الهجر المستمر.
- التوقع من الشريك أخذ الأذن دائماً قبل الاتيان بأي عمل
- التحقير و الإذلال بكل الطرق.
- التحكم والمراقبة المستمرة

### العنف الجسدي

- إحداث أضرار في المنزل عند الغضب (اغراض ملقاة علي الأرض، أضرار في الأبواب و الجدران (... أو الإضرار بممتلكات الزوجة).

## العنف الجسدي

- القيام بالدفع أو الضرب أو العض أو الركل أو الخنق
- القيام بالصفع المستمر و الضرب على الرأس
- إحداث كدمات بالوجه أو البطن أو الصدر .
- إحداث جروح خطيرة أو كسور
- ترك الشخص في مكان غير مألوف و خطير.
- استخدام سلاح للتهديد بالإيذاء أو القتل .
- الإجبار على ترك المنزل.
- الحبس في المنزل و عدم السماح بالمغادرة.
- المنع من الإتصال بالشرطة او إيجاد عناية طبية.
- إيذاء الأطفال.

## العنف الجنسي

- الإكراه و الإجبار لممارسة الجنس.
- يرى النساء كأدوات و أشياء وليس كبشر و يؤمن بالدور النوعي التقليدي للمرأة.
- الإتهام بالخيانة والغيرة من علاقاتك الخارجية.
- الإساءة بطريقة جنسية غير مقبولة .
- التلاعب أو الإجبار على ممارسة الجنس أو فعل أشياء جنسية غير مريحة وشاذة.
- المطالبة بالجنس عندما تكون الزوجة مريضة أو مرهقة أو بعد الضرب.

- الإصابة بإضطراب ما بعد الصدمة
- الخوف من الإصابة بالجنون
- القلق و الانزعاج الدائمين
- الخوف من أن لا يصدقك أحد

- الايذاء بأسلحة أو أغراض أثناء ممارسة الجنس.
- إشراك أشخاص آخرين في نشاطات جنسية معك.
- يتجاهل مشاعرك فيما يتصل بممارسة الجنس .

### المؤشرات الجسدية :

- وجود الكدمات
- الجروح و الكسور المتكررة
- الخوف و الاضطراب
- الإكتئاب او اضطراب ما بعد الصدمة

### مؤشرات العنف الاقتصادي :

- القلق الدائم على منصرفات المنزل
- سؤال الآخرين المساندة المادية برغم الوضع المادي الميسور
- عدم القدرة على التحصل على موارد الاسرة

### الآثار المترتبة على العنف المنزلي :

- الآثار الجسدية : مختلف انواع الجروح الحروق و الكسور ارتجاج المخ

### العنف الاقتصادي :

- التحكم في المصاريف او عدم الرغبة في مشاركة المال
- الحرمان من راتب العمل لإستخدامه لإغراض شخصية
- الحرمان من المصاريف اللازمة لتوفير الاحتياجات الاساسية
- التحكم في الممتلكات لحد البيع و الإهدار

### ماهي المؤشرات أن هناك عنف منزلي :

#### المؤشرات النفسية :

- إنخفاض الثقة بالذات و الشعور بالحقارة
- الشعور بالخزي و العار
- التشويش
- عدم القدرة على التعبير العاطفي
- الشعور بالإكتئاب و الحزن

- فقر وعدمان الناجيات
- إرتفاع مصاريف العناية الطبية اللازمة

### آثار نفسية و النفس - جسمانية :

- إنكار الناجين لما حدث أو التقليل من خطورة العنف عليهم و يحدث ذلك عندما تبدأ الناجية في تقبل سلوك المعنف كوضع طبيعي.
- تجنب الأشخاص والأماكن التي ترتبط بحدث العنف
- الإحساس بالذنب والخجل
- الغضب
- عدم القدرة على الإعتناء بالنفس و بالأخرين
- الشعور بالخواء
- الحزن الشديد و تلاشي المقدرة
- عدم وجود هدف و معنى للحياة
- عدم القدرة على التركيز
- العزلة
- اضطرابات النوم
- فقدان الشهية و اضطرابات الهضم
- التوتر و الخوف الدائمين
- في حالات العنف الجنسي تتكرر الكوابيس و يزيد شعور التحفز و التوتر و الإرتجاج البدني.

- إصابات المفاصل مشاكل في السمع و النظر و الندوب .
- الصداع و الصداع النصفي
- ألأم البطن
- ألأم العضلات
- ألامضطرابات الهضمية
- إرتفاع ضغط الدم و امراض القلب
- وجود اعاقه كاملة او جزئية

### آثار جسدية مترتبة على العنف الجنسي :

- الأمراض المنقولة جنسيا أو الإصابة بالايذز
- إتهابات المجاري البولية
- الاضطرابات الجنسية كالبرود الجنسي لدى النساء و العجز عند الرجال
- الجروح المهبلية و الشرجية
- الحمل أو الاجهاض غير المرغوب بهم
- الإصابة بالسلس البولي

### الآثار الاجتماعية الاقتصادية :

- فقدان العمل
- رفض الإنفصال أو الطلاق
- الوصمة للضحايا و الناجين

## العناية المتخصصة :

نستقبل في مركز الاحفاد للإرشاد والصحة النفسية المتعرضين لمختلف أنواع العنف المنزلي الذي قد يؤدي لظهور أنواع مختلفة من الصدمة النفسية والضيق النفسي . مركز الاحفاد للإرشاد و الصحة النفسية هو مركز متخصص في تقديم المساعدة و الدعم النفسي للمتأثرين بالصددمات والإضطرابات النفسية.

مركز الاحفاد للإرشاد و الصحة النفسية يؤمن لك السرية والخصوصية .

يقدم المركز خدماته العلاجية و الإرشادية باسس منهجية مستحدثة تعني بالصحة النفسية و تحفيز القوى الداخلية و التفكير الايجابي و الدعم النفسي المجتمعي.

كما يقدم المركز خدمات تدريبية للعاملين في مجال الصحة النفسية و يتعاون في حالات الإحالة مع مستشفيات الصحة النفسية و المنظمات ذات الصلة و الجهات الطبية الاخرى .

يعمل بالمركز طيبة نفسية و اختصاصية نفسية و مرشحات نفسيات على مدار الاسبوع ماعدا الجمعة و العطلات الرسمية .

برغم الصورة السوداوية يوجد بصيص ضوء يكمن في قوة الناجية أو الناجي الداخلية التي تساعدنا للوقوف على قدميها من جديد و التغلب على الآثار الناجمة من التعنيف

## كيف تساعد نفسك :

الضرب ليس وسيلة للتعبير عن الحب من الشريك و لا يوجد خطأ يبرر الفعل العنيف

توقف عن لوم نفسك عند غضب الآخرين أو صدور ردود أفعال عنيفة منهم


ضعي حماية لنفسك من أولويات إهتمامك

من حقا الطبيعي و المشروع الحصول على الاحترام و الحياة الكريمة

توجد جهات قانونية إجتماعية قادرة على مساعدتك في حالة الحصول على المساندة بسرية تامة وتحافظ على كرامتك

تحدثي للمقربين وأهل الثقة عن إحساسك تجاه ما تمرين به و أن لم تجدي اكتبي تجربتك

قيمي نقاط القوى لديك واتخذي منحى التفكير بايجابية تجاه نفسك أنت شخص يستحق حياة كريمة

A close-up, high-resolution photograph of a woman's right eye. The eye is brown with long, dark eyelashes. The skin around the eye is fair and shows some texture. The background is a soft, out-of-focus grey.

يبدأ العمل بالمركز الساعة التاسعة صباحاً حتى الثانية  
بعد الظهر .

تقع مباني المركز بمباني الاحفاد القديمة شارع  
العرضة القرب من مركز الاحفاد الصحي .

للاتصال لطلب المشورة أو للمواعيد نرجو الاتصال  
بالرقم الاتي ...

**015-4888908**



### Disclaimer

This publication was produced by the Ahfad Trauma Treatment Training Center. The publication was funded by a grant from the United States Department of the State. The opinions, findings, and conclusions stated herein are those of the authors and do not necessarily reflect those of the United States Department of the State.



**US Department of State**  
*Secretary's Office of  
Global Women's Issues*  
Washington, D.C.

**Ahfad University for Women**  
Al Arda Street - P.O. Box 167  
Omdurman - Sudan  
**E-mail:** ATTC@gmail.com



**Ahfad University**  
*for Women*