

همه آنچه هنگام مواجهه با خشونت خانگی باید بدانیم

# ایستاده در برابر خشونت

احتمالا این روزها با عبارت خشونت خانگی، بیشتر برخورد داشته‌اید. منظورمان از این روزها، همین مدت فراگیری ویروس کروناست که همه مردم دنیا، بیشتر از همیشه در خانه ماندند و بیشتر از هر وقت دیگری با اعضای خانواده‌شان ارتباط داشتند. موضوعی که متأسفانه جوانب و آثار منفی هم با خود به همراه داشت؛ آن قدر که طبق آمارهای جهانی منتشر شده، میزان دعوای، طلاق‌ها و اختلافات میان زن و شوهرها سیری صعودی پیدا کرد. حالا در این میان، خشونت خانگی هم توانست نگاه‌های زیادی را به خودش جلب کند. موضوعی که در گذشته هم وجود داشت اما در همین مدت کوتاه و با توجه بیشتر رسانه‌ها و سازمان‌های حمایتی به این اتفاق، جایگاه ویژه‌ای پیدا کرد و حواس‌ها بیشتر جمع شد. اما شما از رفتارهای به موقع و درست در برابر مواجه شدن با این خشونت چه می‌دانید؟

نرگس خانعلیزاده

خبرنگار

## به سه شماره

یک دو سه؛ این شماره‌ای است که احتمالا وقت شوخی و خنده به بچه‌های فامیل یاد داده‌ایم و گفته‌ایم که اگر خواهر و برادر بزرگ‌ترشان آنها را اذیت کرد، به این شماره زنگ بزنند. اما گاهی نه موضوع شوخی است و نه کسی که اذیت می‌شود یک کودک خردسال. در واقع شماره ۱۲۳، یک شماره رند و در دسترس برای تماس با اورژانس اجتماعی است که وقت گیر افتادن کسی در بحران‌هایی اینچنینی، خیلی سریع وارد عمل می‌شود و اقدامات لازم و ضروری برای کمک به فرد آسیب‌دیده را انجام می‌دهد. پس اگر خدای ناکرده در موقعیتی اضطراری قرار گرفتید و فرصت برقراری تماس تلفنی و بیان مشکل را داشتید، یک دو سه را فراموش نکنید که می‌تواند مرهمی، هرچند موقتی برای بحران پیش آمده باشد.

## کمک بگیرید

فارغ از صدمات فیزیکی، خشونت جنبه‌های دیگری هم دارد که باید وقت مواجه شدن با آن، کاری برای نجات خودمان یا فردی که گرفتار آن شده‌است انجام دهیم. در واقع خشونت، دایره گسترده‌ای از رفتارهای آزاردهنده مانند آزار روانی، خشونت جنسی، رفتارهای کنترل‌گر و در نهایت آسیب‌های جسمی است که می‌تواند هر فردی را از زندگی سالم و طبیعی خودش محروم کند. موضوعی که ممکن است آن قدر ادامه‌دار شود که به فرزندان خانواده هم آسیب‌های جبران‌ناپذیری بزند و حتی به فکریهایی مانند خودکشی فرد آزرده‌دیده برسد. پس اگر احساس ناامنی می‌کنید، کسی شما را در خانه آزار می‌دهد و در اثر انواع و اقسام خشونت‌ها، به لحاظ جسمی و روحی، رنجور و ناتوان شده‌اید، با اذعان و بیان آن به هر طریقی که ممکن است و با در میان گذاشتن موضوع به کسانی که می‌توانند کمک‌مان کنند، خودمان را نجات و به این خشونت پایان دهیم. واقعیت این است تا زمانی که خودتان نخواهید و آن را بیان نکنید، کسی متوجه این خشونت‌ها نمی‌شود؛ پس راه را برای کسانی که مشتاق کمک کردن به شما و قادر به برگشت دوباره شما به زندگی هستند، نبندید.

## رمز و راز نجات

چیزی که این روزها در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود، علامت‌گذاری، تعیین رمزیهایی مشخص و بیان تحت خشونت خانگی بودن از طریق پنهان و برای شرایط اضطراری است. مثلاً در کشور فرانسه، از قربانیان خشونت خواسته شده تا به داروخانه بروند و با گرفتن واژه‌ای مشخص، به مسؤولان علامت بدهند تا آنها طی تماس با پلیس، این مورد را گزارش کنند اما یکی دیگر از این روش‌ها، روش علامت‌دادن با دست و بدون استفاده از کلمات است که قابل استفاده در تماس تصویری یا ویدئوهای ارسالی قربانیان برای دوستان و آشنایان‌شان خواهد بود؛ علامتی مشخص که اگر همه افراد جامعه به آن آگاه باشند، زمان روبه‌رو شدن با چنین علامتی، متوجه شرایط طرف مقابل می‌شوند و به کمک او می‌روند. در این علامت ابتدا باید دست را در جایی که توسط آزارگر دیده نمی‌شود جلوی دوربین نگاه داشت به صورتی که کف دست رو به دوربین باشد و انگشت شست جمع شده باشد و در مرحله بعد تمام انگشتان را به صورت مشت جمع کرد.

## به شما ربط دارد

اگر متوجه این موضوع شده‌اید که کسی در اطراف و آشنایان‌تان، تحت خشونت قرار گرفته است، به سادگی از کنار آن نگذردید چرا که برخلاف تصور اولیه، کمک به هم‌نوع، به همه ما ربط دارد و شاید با کوچک‌ترین اقدامی، بتوانیم او و زندگی‌اش را نجات دهیم. آن قدر که بسیاری از قربانیان خشونت در تعاریف‌شان گفته‌اند زمانی که تحت خشونت بوده‌اند، آرزو می‌کردند یکی زنگ خانه را بزنند تا شرایط حتی برای لحظه‌ای متوقف شود. پس اگر با خشونت در همسایگی‌تان روبه‌رو شدید، به هر طریقی که ممکن است مداخله کنید و به فرد قربانی به‌همانید که متوجه شرایطش شده‌اید و آماده حمایت از او هستید. پس به دور از هرگونه قضاوت، نصیحت، پیش‌شرط و ... سراغ راه‌های نجاتی که خود او به آن دسترسی ندارد بروید.

## خودتان را درمان کنید

رها کردن دردهای جسمی و وحی، صدمات جبران‌ناپذیری بریک فرد باقی می‌گذارد؛ پس اگر در جریان درگیری و خشونت با همسر و اعضای خانواده‌ای که با آنها زندگی می‌کنید، دچار صدمه و آسیبی شده‌اید، به فکر خودتان و به فکر درمان آن زخم باشید. شکستگی، سوختگی، کبودی و ... هر آسیب دیگری با کمی رسیدگی و مراجعه به پزشک، قابل درمان است که اگر این کار انجام نشود، شرایط در روزهای بعدی و با دردهای ناشی از آن آسیب، زندگی را برایتان سخت‌تر می‌کند. حالا همین موضوع را به آسیب‌های روحی و روانی هم بسطش دهید و به درمان آنها هم بپردازید. در واقع صدمات روحی، آثاری غیرقابل مشاهده روی شما می‌گذارد که در طول زمان خودش را نشان می‌دهد و کیفیت زندگی‌تان را پایین می‌آورد. با در نظر گرفتن تمام این مسائل، یادتان باشد که این خودتان هستید که می‌توانید به خودتان کمک کنید؛ پس بهبود وضعیت را با مراجعه به پزشک از خودتان دریغ نکنید.