

عاشقانه

# آموزش خود مراقبتی در خشونت خانگی

دکتر حسن کریمی

مرکز بهداشت شهرستان میاندوآب

کارگاه خود مراقبتی - زمستان ۱۳۹۶

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی کل زمان ۶۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)

۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)

۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)

۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)

۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)

۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)

۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)

۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)

۹- سناریو (۵ دقیقه)

معرفی مربی  
معرفی شرکت کنندگان  
برنامه آموزشی

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی

## کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- **خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)**
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)

# خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، علیه عضو یا اعضای دیگر خانواده استفاده می شود. شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده می باشد.

خشونت خانگی شامل سوء رفتار با کودک، همسرآزاری و آزار سالمندان است.

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)

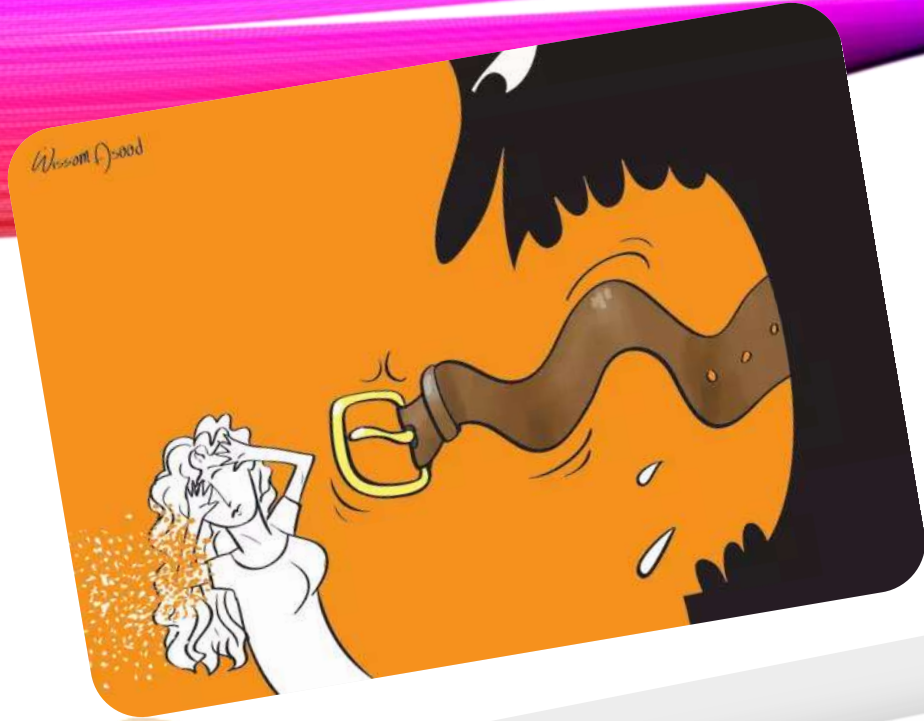
# انواع خشونت خانگی

۱. جسمانی

۲. روانی و کلامی

۳. جنسی

۴. اقتصادی





# انواع خشونت خانگی

**خشونت جسمی:** خشونت جسمی با رفتارهایی مانند: با ناخن خراشیدن، گاز گرفتن، چنگ زدن، تکان دادن، تنه زدن، هل دادن، پرت کردن، پیچ و تاب دادن، مشت زدن، سیلی زدن، اقدام به خفه کردن و سوزاندن مشخص می شود.

**خشونت روانی:** خشونت روانی شامل تهدید، حمله به اموال و دارایی، حمله به حیوانات اهلی منزل، آزار عاطفی، جداسازی و منزوی کردن و استفاده از کودکان علیه زن است. اما در نگاهی فراگیرتر به مفهوم خشونت خانگی به ویژه در بعد روانی، خشونت، گاه طیف وسیع تری از رفتارها مانند کنترل رفتارها، تعیین آنچه زن می تواند یا نمی تواند انجام دهد، محروم کردن وی از اطلاعات، خرج کردن پولی که متعلق به زن است، ایجاد محدودیت در رفت و آمد یا دسترسی به تلفن و ... را نیز در برمی گیرد.

# انواع خشونت خانگی

**خشونت جنسی:** خشونت جنسی با تحت فشار قرار دادن برای رابطه جنسی، رابطه جنسی با تهدید و اجبار، اشکال ناخواسته ی رابطه جنسی، رابطه جنسی در زمان نامناسب و رابطه جنسی با زور و فشار مشخص می گردد.

**خشونت اقتصادی:** خشونت اقتصادی رفتارهایی مانند قطع هزینه رفت و آمد، غذا، پوشاک، سر پناه و پول را شامل می گردد.

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)

# چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟

- اختلالات شخصیت
- عوامل بیولوژیک
- وضعیت نامطلوب اقتصادی و اجتماعی
- سطح پایین اقتصادی و اجتماعی
- سطح پایین تحصیلات و مهارت های اجتماعی
- ضعف و عدم وجود قوانین حمایت کننده
- کیفیت زندگی پایین
- اعتیاد به الکل و مواد مخدر
- مسائل فرهنگی

# چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟

- کیفیت زندگی پایین
- اعتیاد به الکل و مواد مخدر
- مسائل فرهنگی

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- **عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)**
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)

# چه عواملی در برابر خشونت محافظت کننده اند؟

- رضایتمندی زناشویی
- بالا بودن کیفیت زندگی
- پایگاه اجتماعی اقتصادی مطلوب
- سلامت جسمی و روانی
- سطح تحصیلات مطلوب
- آگاهی از مهارت های زندگی و به کارگیری آنها

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)



# چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند سخت است؟

- ممکن است نخواهد قبول کند که این اتفاق برای وی روی داده است.
- گاه گاهی ممکن است رابطه خوب شده باشد.
- شاید فردی که وی را مورد آزار قرار داده است به شدت دوست دارد.
- شاید قانع شده است که این رفتارها، خشونت به حساب نمی آید.
- شاید قبل از این که فکر کند این رفتارها عادی است خشونت برای وی رخ داده باشد.

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی

## کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)

# راهکارهای مقابله با خشونت

- نیاز هست که تغییراتی ایجاد شود.
- فرد متوجه شود که مشکلی وجود دارد.
- در مورد شرایط به وجود آمده فکر کند و اقدامی انجام دهد.
- با کسی در این مورد صحبت کند.
- برای اقدام در این شرایط آماده شود.

# مدول آموزشی خودمراقبتی در خشونت خانگی

## کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و شرکت کنندگان (۱۲ دقیقه)
- ۲- برنامه آموزشی (۳ دقیقه)
- ۳- خشونت خانگی چیست؟ (۶ دقیقه)
- ۴- انواع خشونت خانگی (۸ دقیقه)
- ۵- چه عواملی باعث بروز خشونت در خانواده می گردد؟ (۹ دقیقه)
- ۶- عوامل محافظت کننده در برابر ایجاد خشونت (۵ دقیقه)
- ۷- چرا برای فرد باور اینکه خشونت خانگی را تجربه می کند، سخت است؟ (۵ دقیقه)
- ۸- راهکارهای مقابله با خشونت (۷ دقیقه)
- ۹- سناریو (۵ دقیقه)

## سناریو

نرگس خانمی ۳۵ ساله با تحصیلات زیر دیپلم، متأهل و دارای دو فرزند دختر است. همسرش خواهان فرزند پسر می باشد و زن را به خاطر نداشتن پسر، مقصر می داند و وی را مدام تحقیر و سرزنش می کند. همچنین زن را تهدید کرده است در صورتی که فرزند بعدی شان دوباره دختر باشد، وی همسر دوم اختیار خواهد کرد. زن به شدت احساس اضطراب و ناامیدی می کند و دردهای عضلانی بسیار زیادی را تحمل می کند و فکر می کند بیماری جسمی مزمنی دارد. روانپزشک دردهای جسمی او را علامتی از اضطراب و افسردگی تشخیص داده است اما به دلیل اینکه قصد باردار شدن مجدد (فرزند پسر) دارد همسرش به وی اجازه خوردن داروهای روانپزشکی را نمی دهد. وی توانایی لازم برای مدیریت این شرایط را ندارد و احساس استیصال می کند.

# در این سناریو چه مواردی از خشونت خانگی دیده می شود؟

- خشونت روانی و کلامی
- تحقیر زن
- محرومیت وی از حق طبیعی خود برای حفظ سلامت
- تهدید به ترک وی
- از بین بردن اعتماد به نفس زن و ایجاد حس گناه و ناتوانی در او
- فقدان مهارت و آگاهی کافی و اعتماد به نفس در زن برای مدیریت شرایط

## نکات مهم

- خشونت روانی می تواند منجر به افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس شود.
- خشونت های روانی می تواند منجر به اختلالات روان تنی گردد.
- لازم است کارشناسان سلامت روان و مراقبین سلامت به این موارد توجه کنند.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم