

## 保持心理健康。第二部分：了解需要帮助应对家庭暴力的需求

在不确定的时期，保持坚韧非常重要。由于目前的沟通交流很可能是通过诸如电话、邮件或信息等远程方式，而非面对面的方式进行，了解成员的心理健康可能会特别困难。请回答以下问题：

- 考虑到目前的情况，在成员的态度方面，是否有超出预期的变化？
- 他们是否很久才接听来电，错过来电，说他们忘了？这一行为是否与他们通常的行为有所不同？
- 他们是否像往常一样不回电话或是信息？
- 当与成员交谈时，他们是否似乎没有什么兴趣？
- 成员是否似乎避免与你交谈或是回答问题？
- 他们看起来是否孤独或孤立？

以上的情况可能表明成员遇到心理问题。  
下面是与成员谈论家庭暴力时实用的指导建议。

### 家庭暴力

如果成员的行为开始发生变化，那么可能是由于诸如家庭暴力等超出控制的问题。

### 需要注意的迹象包括：

- 看上去总是担心会让她们的伴侣生气。
- 不再花时间与家人或朋友在一起。
- 表现出焦虑、抑郁或其他性格上的改变。
- 提及她们的伴侣非常易于嫉妒或占有欲强。
- 有不明的伤害。
- 为其伴侣的行为寻找借口。

### 确保心理健康需要提出的问题

- “是否有什么时候比较安全，我们能够进行交谈？”  
让她们知道你为她们的安全担心。
- “你具体需要哪一方面的帮助？”  
不要让成员感到羞耻、受到责备或内疚。
- “你是否考虑远离目前的状况？”  
“如果她们决定远离，继续提供帮助。”
- “你是否有一个安全计划？”  
提供支持。制定安全计划的意见在下一部分。
- “你是否有安全的地方可去？”  
下一部分将介绍找到安全避风港的资源。

## 为成员提供的建议：如何应对

### 如果有紧急危险，请致电911。

如果受到伤害，**请就医**。前往当地医院急诊室或紧急护理中心。

### 联系你信任的人。

一位家庭成员、朋友、同事或精神领袖。寻找途径获得情感支持，诸如支持小组或心理健康专家。

### 获得帮助以确保安全。

如果你的安全和安宁取决于离开暴力伴侣，有相关的帮助。拨打国家家庭暴力热线800-799-SAFE (7233) 或 800-787-3224 (TDD)，一周7天24小时开放。

### 制定一个安全计划。

计划是做好安全离开准备的关键，也许是当务之急。

- 知道重要物品在哪里，准备好带上它们——身份证件、药物、钥匙、钱财
- 与朋友/家人约定一个安全词，让他们知道你有危险。
- 确定一位可以联系的、安全的朋友/家庭成员以及可以前往的安全地点。如果有可能，提前约定一个在需要的情况下他们可以接你的地方。
- 记住朋友、家庭成员或庇护机构的电话号码。如果你的伴侣拿走了你的电话，你仍将能够联系亲人或庇护机构以获得可以停留的安全场所。
- 考虑准备一部备用手机，诸如预付费手机。尽量不要使用家里的电话或共享的手机拨打电话寻求帮助。
- 考虑联系当地的家庭法院（或者家庭暴力法院，如果你所在的州有这样的机构），以了解关于获得限制令的相关信息。如果你需要法律帮助，但没有足够的财力，当地的家庭暴力机构也许能够帮助你找到能够免费为你提供服务或以你能够负担的比例支付的律师。

**考虑联系家庭暴力庇护机构。**这些机构能够为不得不匆忙离开，没有任何随身物品的女性提供基本用品。这些服务通常是免费的。

家庭暴力庇护机构通常提供：

- 前往庇护机构的交通方式或支付交通费用
- 为不得不匆忙离开，没有任何随身物品的女性提供的基本用品
- 食品和儿童保育
- 个人与家庭咨询和支持小组
- 帮助儿童入学
- 工作培训并帮助找到工作
- 法律帮助
- 帮助获得经济援助
- 帮助获得长期住房

家庭暴力庇护机构的住房通常是短期的，但他们能够为以后的住房提供帮助。

## 资料来源:

美国卫生及公共服务部。女性健康办公室。如何为遭受虐待的人员提供帮助。 <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/signs-domestic-violence#1>

美国卫生及公共服务部。女性健康办公室。如果遭受虐待，我可以做什么？ <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/signs-domestic-violence#1>

美国卫生及公共服务部。女性健康办公室。我该如何计划离开并确保自己的安全？ <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship#7>

美国卫生及公共服务部。女性健康办公室。如果决定离开，我可以去哪里？ <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship#7>

美国卫生及公共服务部。女性健康办公室。来到家庭暴力或女性庇护机构之后会发生什么？ <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/domestic-violence/leaving-abusive-relationship#7>