



Pick Your Path to Health

保护自己免受家庭暴力伤害

充满暴力的生活环境会 危害你的健康。

在美国，家庭暴力(或亲密关系成员间的暴力)是导致妇女受伤害的主要原因之一。事实上，因家庭暴力而导致死亡现象已屡见不鲜。在导致亚裔妇女死亡的因素中，自杀和他杀排名第八。

家庭暴力一般包括与家庭具有亲密关系的成员间，例如配偶、前任配偶、男朋友、女朋友或同居人的虐待和暴力行为。施暴的形式包括身体虐待，性虐待，精神虐待和辱骂。

当一个妇女遭受身体和精神虐待后，她常常会感觉到压力，紧张，且不自信。位于波士顿的亚裔反家庭暴力行动组(ATFADV)的Nanda Shewmangal说，很多情况下，受虐妇女会缺乏自己做决定的信心和勇气。

家庭暴力的恶果远远大于虐待所带来的恐慌和伤痕。身体虐待和性虐待常常造成骨折、骨裂、器官破损、残肢和其他严重的身体伤害。此外，受虐妇女常常表现出惊慌、情绪低落、精神失常，甚至滥用药物。

家庭暴力预防基金会的副主任 LENI MARTIN 说道，家庭暴力大多源于男人的大男子主义及太强的占有欲。而这种倾向在许多亚裔男性中是非常普遍的。有极大数目的亚裔妇女遭受着家庭暴力的危害。但是，直到现在亚裔妇女们仍然没有经济支援和精神支柱，缺乏有力的防范措施和法律保护，缺少早期预防和社会支持。

尽管你很难接受你所爱的人可能会伤害你这个事实，然而在你的配偶或男朋友对待你的方式中，就可能有虐待的情况。仔细想一想。你上一次受丈夫或男朋友殴打是什么时候？你曾经受过他的羞辱吗？如果这些都是经常发生的，那你可能就是家庭暴力的受害者。

很吃惊吗？其实家庭暴力可能发生在任何一个妇女身上。亚裔反家庭暴力行动组最近在亚洲家庭中做过一次研究。研究表明48.8%的亚裔至少认识一个在他们周围的曾经遭受过身体虐待的妇女。

引起男人对妇女施虐的根源有很多，其中主要原因包括对权力和控制的渴望。不良嗜好和习性，比如迷恋酒精和药物也是重要原因。据统计，56%的家庭暴力案例含有酗酒的因素。其它导致男人施暴的原因有心理扭曲，贫穷和失业。

今年十月是反家庭暴力月。如果你或你的朋友正在受着家庭暴力的困扰，是寻求帮助的时候了。因为你和你家人的身心健康已经受到了威胁。

- 家庭暴力不是你的过错 --你并不应该受到殴打、恐吓和贬低。造成暴力的原因有多种，但是受害者决不应受到谴责。
- 寻求社会的帮助 --你并不是孤军与暴力虐待做斗争。社会上有许多组织致力于帮助受虐妇女。
- 如果你或你的朋友受到了家庭暴力的危害，请拨打国家家庭暴力保密热线 1-800-799-7233。这条热线可以提供庇护所和其它资源的信息。
- 拨打 1-800-994-96626，你可以询问有关家庭暴力和其他形式的虐待的问题。
- 如果你想阅读本土语言的关于家庭暴力的免费刊物，请上亚裔反家庭暴力行动组的网址 <http://www.atask.org>
- 脱离暴力关系--请牢记脱离暴力关系十分困难，也十分危险。提前安排，尽快行动。在随手可即的地方准备一个随身包。不要告诉实施暴力者你打算离开。保留好庇护中心、求助热线、附近医院和其它紧急电话号码。
- 想好救援措施 --让你的邻居知道以往发生过的暴力事件。如果他们听见从你房间传出可疑的声音，叫他们打电话报警。如果你要在匆忙中离家，想好一个可去的地方。
- 培养自己的独立性--开一个银行账号，以增强经济上的独立性。

家庭暴力 是对你身心健康的潜在威胁。保护你和你的家人免受家庭暴力的威胁是 你可为自己做的举足轻重的一件事。

通往健康之路是由位于国家人类健康部的妇女健康办公室筹 办的全国性健康项目。
欲知有关这个活动的详细情况，或订阅有关改善健康知识的电子邮件， 请拨打 1-800-994-96626， 1-888-220-5446，或上国家妇女健康中心的网站 www.4woman.gov。