



Neighbours, Friends & Families  
Immigrant & Refugee Communities



## Danh sách kiểm tra các hình thức ngược đãi

Mục đích của hành vi ngược đãi là để nắm quyền kiểm soát, làm nhục, và tạo sự sợ hãi ở người khác. Ngược đãi không phải là kết quả của sự mất tự chủ - ngược đãi là hành động có chủ ý.



Ngược đãi có thể xảy ra ở cả mối quan hệ nam và nữ hay cùng phái tính. Tuy cả nam lẫn nữ đều có thể trải nghiệm sự ngược đãi trong quan hệ, lý do chúng ta chú trọng vào vấn đề bạo hành với phụ nữ là vì họ thường có khuynh hướng bị các dạng ngược đãi có tính lặp đi lặp lại và nghiêm trọng, kể cả bạo lực tình dục hay bạo hành khiến bị thương tích hay tử vong.

**Ngược đãi không có thời biểu hay lịch trình. Ngược đãi có thể xảy ra trong lúc còn quan hệ, khi cặp đôi tan vỡ, hay sau khi mối quan hệ đã chấm dứt.**

Dưới đây là một danh sách kiểm tra nhanh một số các hành vi ngược đãi bạn có thể thấy trong quan hệ của mình. Người bạn tình của bạn có:

- Đối xử với bạn như thể bạn hèn kém hay đòi hỏi bạn phải hoàn toàn tùng phục?
- Đối xử bạn như thể bạn là một phần thân thể của họ hơn là một cá nhân riêng lẻ?
- Hành động bất lực để đạt được chủ đích của họ?
- Bảo bạn phải mặc những gì hay phê phán cách ăn mặc của bạn?
- Nói bạn có thể kết bạn với ai hay nói chuyện với những ai?
- Liên tục muốn biết bạn đang ở đâu, đang làm gì, và đang ở với ai?
- Thực hiện các quyết định ảnh hưởng cả bạn lẫn gia đình mà không tham khảo ý kiến của bạn hay để đạt một thỏa thuận với bạn.
- Không biểu lộ lòng yêu thương để trừng phạt bạn?
- Kêu tên bạn ra mắng chửi hay nhục mạ bạn nơi riêng tư hay trước mặt người khác?
- Xem thường những nỗ lực của bạn để cải thiện học vấn của mình hay nói rằng bạn ngu dốt không có khả năng để học?
- Theo dõi các cuộc nói chuyện điện thoại của bạn, các tin nhắn, các email, mạng xã hội?
- Áp lực bạn phải cho biết các mật khẩu truy cập mạng xã hội của bạn, email, hay tài khoản ngân hàng?
- Gửi bạn những hình ảnh bạn không muốn, hình ảnh lộ liễu và đòi hỏi bạn phải gửi lại hình ảnh hay đe dọa chia sẻ những hình ảnh nhạy cảm của bạn trên mạng xã hội?
- Viện lý do để ngăn không cho bạn gọi điện thoại hay gặp gỡ bạn bè hay gia đình?

- Phá hủy tài sản bạn sở hữu hay xóa bỏ các công việc bạn được giao?
  - Xuất hiện đến các sự kiện giao tiếp xã hội hay học đường mà không được mời đến?
  - Trở nên chú ý quá mức hay không thích hợp từ các cuộc nói chuyện hay khi trò chuyện với người khác?
  - Tự ý lấy tiền trong ví của bạn mà không hỏi trước?
  - Liên tục chất vấn việc chi tiêu của bạn hay kiểm soát tiền bạc của bạn?
  - Dùng tín ngưỡng tôn giáo hay tâm linh của bạn để biện minh cho sự bạo hành đối với phụ nữ?
  - Ép buộc bạn phải dùng thuốc gây nghiện hay rượu khi bạn đã nói không?
  - Bắt buộc bạn phải làm tình khi bạn không muốn, hay ép bạn phải tham gia các sinh hoạt tình dục bạn không thích hay khiến bạn bị đau?
  - Bộc lộ sự tức giận bằng cách liệng đồ đạc, đóng sập cửa, đấm tường?
  - Đe dọa dùng vũ lực hay cho thấy có vũ khí để khiến bạn sợ hãi?
  - Đe dọa giết bạn hay những người khác nếu bạn bỏ đi?
  - Đe dọa tự sát nếu bạn bỏ đi?
  - Dùng vũ lực?
  - Đổ thừa cho các vấn đề khó khăn, cảm xúc, và hành vi ngược đãi của họ là do bạn mà ra?
- Nếu bạn đã đánh dấu một số hay tất cả các ô, bạn nên xét lại mối quan hệ của mình.**

Sống trong mối quan hệ ngược đãi có thể khiến bạn kiệt sức và sợ hãi nếu bạn phải lo lắng về việc người bạn tình của mình sẽ phản ứng như thế nào với những gì bạn nói hay làm. Nếu bạn lẫn người bạn tình của bạn, cả hai đều học chung một trường cao đẳng, bạn cũng có thể phải tiếp tục ngồi học chung lớp với người ngược đãi bạn hay phải xã giao trong cùng một nhóm với nhau. Điều này có thể làm tăng thêm sự căng thẳng cho bạn.

Học cao đẳng ở nước ngoài có thể tạo thêm một rào cản để nhờ giúp đỡ. Nhiều sinh viên sống xa nhà và có thể cảm thấy bị cách ly với các nguồn hỗ trợ được tin cậy. Những người khác có thể cảm thấy áp lực văn hóa phải giữ kín các mối quan hệ hèn hò với gia đình khiến họ càng thêm im lặng về việc bị ngược đãi trong quan hệ của mình.

**Xin nhớ bạn không cô đơn, lẻ loi một mình. Sự giúp đỡ luôn có sẵn.**

**Bạn có thể nghĩ đến việc nhờ giúp đỡ hay các nguồn trợ giúp có thể có sẵn tại trường cao đẳng của bạn.**

- Good2Talk at 1-877-949-6051 dành cho sinh viên theo học các trường cao đẳng và đại học ở Ontario.
- Nếu bạn muốn dùng đường dây trợ giúp, xin gọi Đường Dây Trợ Giúp Phụ Nữ Bị Hành Hung (Assaulted Women's Helpline) số 1-877-949-6051 hay 1.833.286.9865 (TTY) để được giúp đỡ 24/7 bằng hơn 200 ngôn ngữ.
- Gọi 211 để nhờ giúp đỡ.
- Nếu bạn cần dịch vụ bằng tiếng Pháp, bạn có thể gọi FEM'AIDE số 1-877-336-2433 hay 1-866-860-7082 (ATS).

Để biết thêm thông tin, truy cập [www.immigrantandrefugeenff.ca](http://www.immigrantandrefugeenff.ca)

**COSTI Immigrant Services** would like to thank Abrigo Centre, Afghan Women's Organization, Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, Kababayan Multicultural Centre, Settlement Assistance & Family Support Services, and TESOC Multicultural Settlement Services.

**This project is funded by the Government of Ontario.**

