හිංසාකාරී සබඳතාවක

එල්ලිලා ඉන්න ඕනෙද?

ඔබට ජීවිතේ අත්හරින්න බැහැ වගේ දැනෙන ගොඩක් සබඳතා ඇති. ඒ වගේම සමහර සබඳතා තුළ තමන් හිංසනයට පත්වන බව දැන දැනත්, රැඳිලා ඉන්න වෙන අවස්ථා තියෙනවා.
නමුත් මෙබඳු හිංසාකාරී සම්බන්ධතාවක ආයාසයෙන් රැඳිලා ඉන්න ඕන නෑ. විවෘතව කතාබහ කර අදාළ ගැටළු විසඳාගැනීම හෝ එබඳු සබඳතාවලින් ඈත්වීම හෝ අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී මනෝ විද්‍යා සහාය ලබාගැනීම වැදගත්වේ.

සබඳතාව තුළ ඔබ පහත සඳහන් ආකාරයේ කායික හෝ මානසික පීඩාවන්ට ලක්වේ නම්, එය හිංසාකාරී සබඳතාවක් බව ඔබ වටහා ගත යුතුයි.

- ඔබට වාචිකව පීඩාකිරීම හෝ බැන වැදීම.
- ගැටළුකාරී අවස්ථාවලදී ඔබ මතම වැරදි පැටවීම.
- නිතර ඔබ ලැජ්ජාවට, සමච්චලයට පත්කිරීම හෝ පහත් කොට කතා කිරීම.
- ඔබේ **EMAIL**, සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම්වල මුරපද ඉල්ලා සිටීම.
- ඔබ හැර යන බවට තර්ජනය කිරීම.
- අනිසි ලෙස ඔබ සැක කිරීම.
- ඔබ කැමති දෑ නොකිරීමටත්, අකමැති දෑ කිරීමටත් බල කිරීම.
- ඔබේ කැමැත්ත රහිතව ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදීමට බල කිරීම.
- ඔබ අඳින පලඳින ආකාරය, ගමන් බිමන්, ආශ්‍රය කරන යහළුවන් අනවශ්‍ය ලෙස පාලනය කිරීම.
- ඔබේ මුදල්, වත්කම් බලෙන් නතු කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම.

අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවන් තුළ ගරුත්වය ලැබීමට ඔබට අයිතියක් ඇත. පළමුව ඔබ දෙදෙනා විවෘතව කථා කර ගැටළු විසඳා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එසේ නොහැකිවන විට විශ්වාසදායක වැඩිහිටියෙකු හෝ තුන්වන පාර්ශවයක මැදිහත්වීමක් සඳහා උදව් ඉල්ලීම යෝග්‍යය.

ඔබ ඒ නිසා දැඩි සිත් තැවුලට, මානසික පීඩාවකට පත්ව හිඳී නම්, උපදේශනය හා මානසික සහාය සඳහා ආසන්නතම යොවුන් පියස / මිතුරු පියස ආයතනය සමග සම්බන්ධ විය හැක.