ሕቶታት ብዛዕባ ዓመጽ

ብመቕርብኩም ኣብ ልዕለኹም ዝግበር ዓመጽ ኣብ ልዕሊ ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣውን ጥዕናኹም ጽልዋ ይገብር እዩ። ስለ ዝኾነ ድማ ኢና ንሓትት ዘለና። ዋላ እውን ኣካላውን ስነ ኣእምሮኣውን ጥዕና ውላድኩም ከይተረፈ እዩ ዝጽሎ። ቁልዓ ብዘይ ዝኾነ ዓመጽ ንኽዓቢ መሰል ኣሎዎ። ዓመጽ ዝብሃል ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስኹም ወይ እውን ኣብ ልዕሊ ካልኦት ኣጋጢሙ እትርእዩዎ ምቅላዕ እዩ። ጎነጽ ብኽልቲኡ ኣገባብ ማለት ገጽ ብገጽ ኣብ ትራኸበሉን ብኢንተርነትን ክፍጸም ይኽእል። ኣብ ኣተዓባብያኹም ንዓመጽ ተቓሊዕኩም ትፈልጡ እንተ ኾንኩም፡ ወይ እውን ኣንዳር መቕርብኩም ከጋጥም ርኢኹም ወይ ሰሚዕኩም ትፈልጡ እንተ ኾንኩም ደገፍ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም። ዋላ እውን ኣብ ልዕሊ ካልኦት ሰባት ዓመጽ ኣካይድኩም እንተ ኾንኩም ከይተረፈ ደገፍ ክትረኽቡ ትኽእሉ ኢኹም።

መቕርብ ክንብል ከለና ኣብ ጐንኹም ደው ዝበለ ሰብ፡ ኣባል ስድራ ቤት፡ ዘመድ ወይ ካልእ ኣገዳሲ ሰብ ክኸውን ይኽእል እዩ።

1. ብመቕርብኩም ምፍርራሕ፡ ኣብ ትሕቲ ምቑጽጻር ምእታው፡ ምንእኣስ ወይ ምውራድ፡ ንነገር ምድፍፋእ ወይ ተመሳሳሊ ኣጋጢሙኩም ይፈልጥ ድዩ?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

2. ብናይ ቀረባ ሰብኩም ወይ መቕርብኩም ብዝኾነ መገዲ ብጽኑዕ ተታሒዝኩም፡ ተደፊእኩም፡ ተቐጥቂጥኩም፡ ተሃሪምኩም ወይ መጕዳእቲ ወሪዱኩም ይፈልጥ ድዩ?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

3. ኣብ መዳይ ጸታዊ ርክብ ብመቕርብኪ ማለት ብናይ ቀረባ ሰብኪ ዝተጸቐጥኪ ወይ ዝተስገደድኪ ኮይኑ ይስምዓኪ ድዩ?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

4. ብመሰረት ሕቶታት ቑጽርታት 1-3 ብመቕርብኩም ዘይኮነ ሰብ ንዓመጽ ተቓሊዕኩም ትፈልጡ ዲኹም?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

5. ሕቶታት ቑጽርታት 1-3 ኣብ ዝዓበኹምሉ ግዜ መቕርብ ንዓመጽ ክቃላዕ ርኢኹም ወይ ሰሚዕኩም ትፈልጡ ዲኹም?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

6. ብመሰረት ሕቶታት 1-3 ንስኻትኩም ከም ኣባጽሕ መጠን ንኻልኦት ሰባት ንዓመጽ ኣቃሊዕኩሞም ትፈልጡ ዶ?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

7. ብመሰረት ሕቶታት ቑጽርታት 1-3 ምሳኻትኩም ዝነብር ቁልዓ ወይ ዝነብር ዝነበረ ቁልዓ ንዓመጽ ተቓሊዑ ድዩ?

❒ እወ
❒ ኣይፋል

ገለ ዝኾነ ተወሳኺ ሓሳብ ኣሎኩም እንተ ኾይኑ ወይ ክትጠቕሱዎ ትደልዩዎ ነጥቢ እንተ ሃልዩ ኣብ ድሕሪት ገጽ ናይ እዚ ወረቐት ጸሓፉዎ።

ነዞም ሕቶታት ብምምላስኩም ነመስግን!

©VKV - Västra Götalandsregionens kompetenscentrum om våld i nära relationer 2026