

交往中虐待關係的警示信號

在交往中，你有權得到一個沒有暴力，沒有恐懼的安全和健康的關係。了解虐待關係的警示信號。

你的交往伴侶：

- 極端的妒嫉或多疑
- 總是貶低你
- 有佔有欲或把你當做他/她的財產
- 告訴你做什麼事
- 脾氣狂暴
- 做不實的指控
- 把你與你的朋友和家人隔絕開
- 為他/她犯的過失責備你

你：

- 為對方的行為道歉，為他/她開脫
- 擔心使你伴侶的不高興或生氣
- 因為要取悅你的伴侶而不再作對自己是重要的事情
- 更頻繁地在最後一分鐘取消和朋友的計劃
- 試圖掩飾傷口和瘀傷

健康關係小測驗：

1. 盡管你沒有做，但你的伴侶指責你對別人調情或者欺騙他/她嗎？他/她老是檢查你，或總是要你向他/她報告嗎？你的伴侶總是告訴你如果著裝，或在你穿某些衣服時不高興嗎？
2. 你的伴侶試圖控制你什麼或如何支配你的時間嗎？他/她試圖不許你和你關心的人見面或交談嗎？
3. 你的伴侶情緒有極大波動，前一分鐘對你憤怒和吼叫，下一分鐘又甜言蜜語和道歉，說離開你他/她沒法活嗎？你經常覺得自己是“戰戰兢兢，入履薄冰”嗎？
4. 你的伴侶貶低或批評你嗎？他/她讓你覺得自己總做錯事，或者沒有人會要你嗎？
5. 他/她向你吼叫，拉拽，推搡，毆打，摑耳光，把你掀翻在地，向你擲東西或用其它方式傷害你嗎？
6. 你的伴侶威脅要傷害你，或你關心的人（例如他/她自己，你的家人，你的朋友或你的寵物）嗎？
7. 你的伴侶強迫和你發生性關係，或者要求超過你願意的性關係嗎？

如果你的有些答案是“是”，

你們的關係可能就不是像你想象的健康。Day One能幫助你！

請打電話800.214.4150和律師安排私密的談話