

## Отношения, основанные на власти и контроле, — нездоровы и небезопасны как для отдельных лиц, так и для их семей.

### Вот основные элементы здоровых отношений.

- **Доверительное общение.** Партнеры открыто, честно и без риска разговаривают, и каждый может в равной степени выразить свои чувства.
- **Взаимное уважение.** Партнеры ценят и уважают желания, потребности и просьбы друг друга.
- **Доверие.** Партнеры принимают слова друг друга и чувствуют себя в безопасности — как физически, так и эмоционально.
- **Поддержка.** Партнеры поддерживают веру в себя друг у друга, подбадривая и вселяя уверенность.
- **Компромисс.** Оба партнера приходят к общему пониманию справедливым и рациональным образом, который удовлетворяет потребности каждого из них.
- **Неприкосновенность частной жизни.** У партнеров должна быть своя частная жизнь и личное пространство. В отношениях не обязательно делиться всем и проводить все время вместе.
- **Границы.** Оба партнера четко понимают, что устраивает каждого из партнеров, чего он хочет и не хочет в отношениях.

Здоровым отношениям не мешают раса, гендерная идентичность, сексуальная ориентация, способности или общественный класс. Мы все заслуживаем отношений с людьми, которые любят нас такими, какие мы есть, и относятся к нам с уважением.

### Вот несколько признаков нездоровых отношений

Вы или близкий вам человек состоите в отношениях с кем-то, кто:

- Ограничивает слова, действия партнера или места, куда он ходит?
- Толкает, пихает, бьет, хватает, душит или тянет за волосы партнера?
- Принимает все решения в отношениях?
- Отвечает за деньги партнера?
- Обзывает, оскорбляет или стыдит партнера?
- Заставляет его чувствовать, что все проблемы только у него в голове?
- Принуждает его к чему-либо, например к сексу?
- Отказывается использовать презерватив и другие средства контрацепции?
- Постоянно считает неправильными слова или действия партнера?
- Винит партнера, когда в жизни возникают проблемы?
- Обвиняет его в измене?
- Заставляет его чувствовать страх или испуг?
- Уничтожает имущество партнера?
- Заставляет его с осторожностью выбирать слова или действия из опасения расстроить своего партнера?
- Угрожает ранить или убить его, его домашних животных, себя или других людей, которые небезразличны?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, то вы или близкий вам человек можете состоять в нездоровых отношениях.

Для получения помощи и поддержки перейдите в раздел «Ресурсы» (Resources). Обсудить варианты обеспечения безопасности можно бесплатно и анонимно с юристами, которые доступны круглосуточно и без выходных.

Если какое-либо из этих действий с течением времени становится систематическим или вы чувствуете себя в опасности. Вы не одиноки.



### Последствия для здоровья

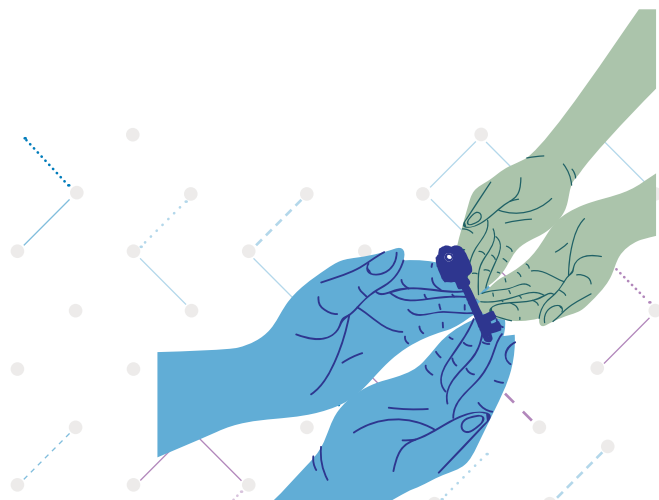
Признаки того, что вы или близкий вам человек состоите в нездоровых отношениях:

- чувство сильной тревоги, из-за которого трудно выполнять повседневные задачи;
- более частое употребление алкоголя, наркотиков, сигарет или лекарств, чтобы чувствовать себя нормально;
- настолько сильное отчаяние, что возникают мысли о самоубийстве и причинении себе вреда;
- потеря связи с семьей и друзьями;
- переедание или недоедание;
- потеря интереса к тому, что раньше казалось важным.

Для получения более подробной информации об отношениях посетите веб-сайт [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org) или отправьте сообщение LOVEIS на номер 1-866-331-9474.

### Детские травмы и отношения

Исследование негативных впечатлений детства (ACES), проводимое Центром по контролю и профилактике заболеваний (CDC) и компанией Kaiser Permanente, показывает влияние детских травм на физическое и психическое здоровье людей. Чем больше травматических событий у ребенка, тем больше рисков для здоровья возникает у взрослого. К рискам относятся домашнее насилие, физический и эмоциональный



вред или сексуальное насилие. Во взрослом возрасте у таких детей повышен риск возникновения депрессии, тревожности, зависимости, диабета, ожирения, сердечных заболеваний, низкой самооценки и проблем в отношениях.



Нездоровые отношения влияют на общее состояние здоровья.

Помните: исследование ACES — это всего лишь рекомендация. Наличие детских травм объединяет многих людей, которые пытаются прийти к здоровым отношениям на протяжении всей своей жизни. Некоторые положительные факторы, которые могут уменьшить вред, включают в себя создание и поддержание безопасных, стабильных и благоприятных отношений и условий для детей и взрослых; деятельность вне дома для установления связей с другими людьми; а также информирование родителей, лиц, осуществляющих уход, и детей о том, что обращаться за помощью — это нормально.

Чтобы узнать больше об исследовании ACES, посетите веб-сайт: <https://www.cdc.gov/>, указав в поле для поиска «ACES»

### Ресурсы

Если вы или близкий вам человек состоите в нездоровых или небезопасных отношениях, ознакомьтесь со следующими ресурсами.

**Объединение штата Орегон по борьбе с домашним и сексуальным насилием (Oregon Coalition Against Domestic and Sexual Violence, OCADSV)**

<https://www.ocadsv.org/find-help>

**Звонок для безопасности (Call to Safety)**

(ранее горячая линия психологической помощи для женщин в Портленде (Portland Women's Crisis Line))

503-235-5333 или 1-888-235-5333

<https://calltosafety.org/>

### Горячая линия психологической помощи для отправки текстовых сообщений (Crisis Text Line)

Напишите сообщение HOME на номер 741741 для связи с консультантом по оказанию психологической помощи

[www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

### Национальная горячая линия по вопросам домашнего насилия

Для общения в чате и с сотрудниками, говорящими на двух языках:

1-800-799-SAFE (7233)

<https://www.thehotline.org>

### Национальная линия помощи для предупреждения самоубийств

Для общения в чате, с сотрудниками, говорящими на двух языках, для глухих и слабослышащих:

1-800-273-TALK (8255)

<https://suicidepreventionlifeline.org>

### Проект Тревор (Trevor Project)

Для отправки сообщения или общения в чате:

1-866-488-7386

<https://thetrevorproject.org>

### Национальная сеть организаций по вопросам изнасилования, жестокого обращения и кровосмешения (Rape, Abuse & Incest National Network, RAINN)

1-800-656-HOPE (4673)

<https://rainn.org>

### Национальная горячая линия по вопросам торговли людьми (National Human Trafficking Hotline)

1-888-373-7888 или 233733

(для отправки текстовых сообщений)

<https://humantraffickinghotline.org>

### 211 info

Звоните: 211 или 1-866-698-6155

<https://www.211info.org>

Напишите свой почтовый индекс и отправьте его сообщением на номер 898211 (TXT211)

Этот документ можно получить на других языках, крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочтительном для вас формате, написав на адрес электронной почты

[ODHS.INFO@dhsosha.state.or.us](mailto:ODHS.INFO@dhsosha.state.or.us)

Мы принимаем все звонки диспетчерской службы для лиц с нарушением слуха.

# Здоровые отношения



Отношения — это связь между вами и другим человеком.

На протяжении жизни у вас могут складываться различные типы отношений.

DHS 7808 (10/21) Russian

 Oregon Department  
of Human Services