

Các mối quan hệ được xây dựng dựa trên quyền lực và kiểm soát là không lành mạnh và không an toàn cho cả cá nhân và gia đình.

Các yếu tố chính của một mối quan hệ lành mạnh là:

- **Nói rộng nối giao tiếp** — cả hai bên trải nghiệm các cuộc trò chuyện cởi mở, trung thực và an toàn, nơi mỗi người đều có thể thể hiện bình đẳng bản thân.
- **Tôn trọng lẫn nhau** — cả hai bên đánh giá và tôn trọng mong muốn, nhu cầu và ý thích của nhau.
- **Tin cậy** — cả hai bên chấp nhận lời nói của nhau và cảm thấy an toàn cả về thể chất lẫn tình cảm.
- **Hỗ trợ** — cả hai bên hợp tác lẫn nhau bằng cách khuyến khích và trấn an.
- **Thỏa hiệp** — cả hai đều đi đến sự hiểu biết được chia sẻ theo cách công bằng và hợp lý, đáp ứng nhu cầu của mỗi người.
- **Bảo mật** — cả hai bên đều có tự do về quyền riêng tư và không gian. Ở trong mối quan hệ không cần phải chia sẻ mọi thứ và dành tất cả thời gian cho nhau.
- **Ranh giới** — cả hai đều hiểu rõ ràng về những gì đối phương cảm thấy thoải mái và những gì họ muốn và không muốn xảy ra trong mối quan hệ.

Các mối quan hệ lành mạnh không bị giới hạn bởi chủng tộc, giới tính, khuynh hướng tình dục, khả năng hay giai cấp. Tất cả chúng ta đều xứng đáng được mọi người yêu mến như chúng ta muốn và đối xử bằng sự tôn trọng.

Dưới đây là một số dấu hiệu của mối quan hệ không lành mạnh

Quý vị hay một người thương yêu đang có mối quan hệ với một người:

- Giới hạn những gì người kia nói, làm hoặc đi đâu?
- Đẩy, xô, đánh, nắm, bóp hoặc kéo tóc người khác?
- Đưa ra tất cả các quyết định trong mối quan hệ hiện có?
- Quan tâm đến tiền của người khác không?
- Gọi tên khác của người kia hoặc xúc phạm hoặc làm họ xấu hổ?
- Khiến họ cảm thấy như mọi trục trặc bắt nguồn từ họ?
- Buộc họ làm những việc, chẳng hạn như tham gia vào hoạt động tình dục không mong muốn?
- Từ chối sử dụng bao cao su hoặc các hình thức kiểm soát sinh sản khác?
- Liên tục thấy những điều sai trái trong những gì người kia nói hoặc làm?
- Đổ lỗi cho người kia khi mọi thứ sai lầm trong cuộc sống của họ?
- Kết tội họ gian lận?
- Làm cho họ cảm thấy e ngại hoặc sợ hãi?
- Phá hoại tài sản của người khác?
- Làm cho người kia cảm thấy như họ phải cẩn thận về những gì họ nói hoặc làm vì sợ làm khó chịu đối phương?
- Đe dọa làm tổn thương hoặc giết họ, vật nuôi của họ, bản thân hoặc những người khác mà họ quan tâm?

Nếu quý vị trả lời “có” cho bất kỳ câu hỏi nào trong số này, quý vị hoặc người thân yêu có thể đang ở trong một mối quan hệ không lành mạnh.

Xem “**Tài nguyên**” để được trợ giúp và hỗ trợ. Những người ủng hộ miễn phí và bí mật luôn sẵn sàng 24/7 để thảo luận về các lựa chọn an toàn.

Nếu có bất kỳ hành vi nào trong số này thì đối tác đã được sử dụng nhiều lần hoặc quý vị cảm thấy không an toàn. Quý vị không đơn độc.



Ảnh hưởng đến sức khỏe

Các dấu hiệu cho thấy quý vị hoặc người thương yêu có thể đang ở trong mối quan hệ không lành mạnh:

- Cảm thấy quá lo lắng, thật khó để thực hiện công việc hàng ngày
- Sử dụng rượu, ma túy, thuốc lá hoặc thuốc uống thường xuyên hơn để cảm thấy bình thường
- Cảm thấy tuyệt vọng đến mức nảy sinh ý định tự tử và tự làm hại bản thân
- Mất kết nối với gia đình và bạn bè
- Ăn quá nhiều hoặc không đủ
- Mất hứng thú với những thứ mà trước đây cảm thấy quan trọng

Để biết thêm thông tin về các mối quan hệ, truy cập www.loveisrespect.org hoặc Soạn tin **LOVEIS** gửi đến số 1-866-331-9474.

Chấn thương thời thơ ấu và các mối quan hệ

Nghiên cứu Trải nghiệm Bất lợi Thường trực Thời thơ ấu của CDC-Kaiser, hay ACES, cho thấy chấn thương thời thơ ấu ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe thể chất và tinh thần của con người. Trẻ càng gặp nhiều biến cố đau thương thì khi trưởng thành, chúng càng có nhiều rủi ro về sức khỏe. Các rủi ro bao gồm bạo lực gia đình, tổn hại về thể chất và tinh thần hoặc lạm dụng tình dục. Khi trưởng thành, những trẻ này có nguy cơ cao bị trầm cảm, lo lắng, nghiện, tiểu đường, béo phì, bệnh tim, suy giảm lòng tự trọng và các thách thức trong mối quan hệ.



Các mối quan hệ không lành mạnh ảnh hưởng đến sức khỏe chung.

Nhớ rằng: ACES là chỉ dẫn. Chấn thương thời thơ ấu là trải nghiệm ít giá trị của nhiều người, những người từng có những mối quan hệ lành mạnh trong suốt cuộc đời của họ. Một số yếu tố tích cực có thể giảm thiểu tác hại bao gồm tạo ra và duy trì các mối quan hệ và môi trường an toàn, ổn định và nuôi dưỡng cho trẻ em và người lớn; thực hiện các hoạt động bên ngoài gia đình để tạo kết nối với những người khác; và cho phép cha mẹ, người chăm sóc và trẻ em biết việc sẽ được giúp đỡ khi có yêu cầu.

Để tìm hiểu thêm về ACES, truy cập: <https://www.cdc.gov/> tìm kiếm "ACES"

Tài nguyên

Nếu quý vị hoặc người thương yêu đang ở trong mối quan hệ không lành mạnh hoặc không an toàn, xem các tài nguyên sau:

Liên minh chống bạo lực gia đình và tình dục tiểu bang Oregon (OCADSV)
<https://www.ocadsv.org/find-help>

Gọi để được an toàn

(trước đây là Đường dây chống khủng hoảng cho phụ nữ bang Portland)
503-235-5333 hoặc 1-888-235-5333
<https://calltosafety.org/>

Đường dây nhắn tin khi khủng hoảng

Soạn tin HOME gửi 741741 để kết nối với nhân viên tư vấn về khủng hoảng
www.crisistextline.org

Đường dây nóng bạo lực gia đình toàn quốc

Cho các lựa chọn trò chuyện và song ngữ:
1-800-799-SAFE (7233)
<https://www.thehotline.org>

Đường dây nóng ngăn chặn tự tử toàn quốc

Cho các lựa chọn trò chuyện, song ngữ và điếc và khiếm thính:
1-800-273-TALK (8255)
<https://suicidepreventionlifeline.org>

Dự án Trevor

Cho tin nhắn hoặc trò chuyện:
1-866-488-7386
<https://thetrevorproject.org>

Mạng lưới toàn quốc hiệp dân, lạm dụng & loạn luân (RAINN)

1-800-656-HOPE (4673)
<https://rainn.org>

Đường dây nóng chống buôn người toàn quốc

1-888-373-7888 hoặc gửi tin nhắn 233733
<https://humantraffickinghotline.org>

Thông tin 211

Gọi: 211 hoặc 1-866-698-6155
<https://www.211info.org>

Gửi tin nhắn mã số bưu chính của quý vị đến số 898211 (TXT211)

Quý vị có thể nhận tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác, bản in lớn, chữ nổi braille hoặc định dạng mong muốn bằng cách gửi email ODHS.INFO@dhsosha.state.or.us Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp.

Các mối quan hệ lành mạnh



Mối quan hệ là sự kết nối giữa chính quý vị và cá nhân khác.

Trong suốt cuộc đời, quý vị có thể có nhiều loại về mối quan hệ.

DHS 7808 (10/21) Vietnamese

 Oregon Department of Human Services