

Psychological abuse

سوء استفاده روانی چیست؟

تهیه و تدوین: دکتر اصغر آقایی

Psychological abuse

Psychological abuse (**also referred to as psychological violence, emotional abuse or mental abuse**) is a form of abuse, characterized by a person subjecting, or exposing, another person to behavior that may result in psychological trauma, including anxiety, chronic depression, or post-traumatic stress disorder.

Psychological abuse

Such abuse is often associated with situations of power imbalance, such as abusive relationships, bullying, **gaslighting** and abuse in the workplace

سوء استفاده روان شناختی که با عناوین (خشونت روان شناختی ، سوء رفتار عاطفی و سوء استفاده روانی) نیز شناخته می شود ، اشاره دارد به :

نوعی سوء استفاده که مشخص می شود با ایجاد آسیب های روانی از طرف فردی دیگر که عوارضی نظیر اضطراب ، افسردگی مزمن ، اختلال استرس پس از سانحه را برای فرد قربانی به دنبال دارد. سوء استفاده روانی معمولاً در شرایطی رخ می دهد که بین دو نفر تعادل قدرت وجود ندارد ، مانند سوء استفاده در روابط بین فردی ، قلدری و سوء استفاده در محل کار.

**آن دسته از خشونت‌های خانگی که به جای آثار
جسمی عمدتاً آثار روانی دارند و اغلب تأثیرات
منفی جبران‌ناپذیری بر زندگی فرد برجای
می‌گذارند با عنوان «سوءاستفاده روانی» یا
عاطفی شناخته می‌شوند**

**سوءاستفاده روانی زمانی رخ می‌دهد که فردی سعی
بر متقاعد کردن فرد دیگری از طریق باورهای درست
یا نادرست خود دارد. این نوع سوءاستفاده اغلب در
زندگی فرد قربانی تغییرات شدیدی بر جای می‌گذارد
و در حالی که اغلب خود فرد از این بهره‌کشی عاطفی
بی‌خبر است، مجبور می‌شود نیازها و خواسته‌های فرد
سوءاستفاده گر را برآورده سازد.**

سوءاستفاده روانی بر اعتماد به نفس و عزت نفس فرد قربانی اثرات منفی می‌گذارد و در واقع قربانی این سوءرفتار اغلب احساس بی‌پناهی و حتی ناامیدی می‌کند.

علاوه بر این فردی که دیگران را مورد سوءاستفاده روانی قرار می‌دهد به طور ماهرانه‌ای قربانی خود را متقاعد می‌سازد که اگر زندگی خوبی ندارد و با حسی از ناامیدی و وابستگی احاطه شده به دلیل اشتباهات و خطاهای خودش است و بدین ترتیب فرد قربانی، خود را مسئول اتفاقات بدی می‌داند که برایش رخ می‌دهند. این روابط بعضاً در میان زوج‌هایی که یکی از آنها روحیه سلطه‌جویی دارد مشاهده می‌شود.

سه الگوی
کلی رفتار
سوء استفاده
روانی عبارتند
از:

- پرخاش گری نسبت به قربانی
- نادیده گرفتن فرد قربانی
- تحقیر کردن فرد قربانی

رفتارهایی که نمود سوء استفاده روانی هستند

تحقیر و شرمنده ساختن

رفتارهای توهین آمیز و بی توجهی های مداوم

انتقادهای سرسختانه

خودداری از برقراری ارتباط

نادیده گرفتن طرف مقابل

سرزنش و با صدای بلند صحبت کردن

رفتارهایی که نمود سوء استفاده روانی هستند

حسادت‌های نامعقول



دمدمی مزاج بودن‌های شدید



تمسخر و نیشخند

رفتارهایی که نمود سوء استفاده روانی هستند

تسلط و تلاش برای سلطه کامل بر طرف مقابل



محبت نکردن



همواره مقصر دانستن طرف مقابل



جدا کردن طرف مقابل از خانواده و دوستان



در اختیار گرفتن دارایی‌های فرد مقابل برای کنترل بیشتر بر او



تهدید به خودکشی در صورت تصمیم قربانی برای ترک سوءاستفاده‌گر

روش های مقابله

مهم ترین نکته ای که باید در مواجهه با چنین سوءرفتارهایی به خاطر داشته باشید این است که در شکل گیری چنین رابطه ای فرد قربانی به هیچ وجه مقصر نیست، بلکه این گونه افراد سلطه گر مهارت این را دارند که به دیگران القا کنند که همیشه مقصر هستند و دلیل آزارهایی به دیگران روا می دارند نتیجه اشتباهات خودشان است. در واقع این افراد به خوبی می دانند که هر فردی نقاط ضعفی دارد و از این نقاط ضعف علیه آنان استفاده می کنند

باید بدانید که رفتار این افراد در عین حال که بیمارگونه است می‌تواند بسیار گیج‌کننده باشد. آن‌ها امکان دارد در مکان‌های عمومی و در کنار دیگران برخورد‌های بهتری داشته باشند اما در روابط خصوصی‌تر بسیار متفاوت و آزاردهنده هستند.