

ROMANTIČNI ODNOSI

Kakšni so znaki zlorabe v razmerju?

KLJUČNE BESEDE

nadzor | ljubosumje | osamitev | gaslighting | bolečina



Ko je odnos zdrav, ljudje v njem doživljajo spoštovanje, podporo, sprejemanje, dobro komunikacijo, zaupanje in razumevanje, pozitivno reševanje konfliktov, prijetno telesno izražanje ljubezni in ločene identitete.

Neupoštevanje ali odsotnost teh značilnosti je lahko znak **nezdravega razmerja**, ki lahko vključuje različne oblike nasilja.

V nezdravem razmerju lahko občutiš **nelagodje, nespoštovanje, strah, jezo, žalost ali otrplost**. Vendar zlorabe ni vedno lahko opaziti, zlasti če smo prepričani, da je zlorabljačo vedenje "normalno", ali če je njegova resnost podcenjena.

Ne glede na to, ali gre za fizično, spolno, čustveno, neverbalno ali celo digitalno nasilje, to ni v redu. Oglejmo si omenjene vrste zlorab in njihove znake, da boš lažje prepoznal_a, ali si z nekom, ki te krepi ali te potiska navzdol.

- **Fizična zloraba** vključuje kakršno koli uporabo sile, kot so udarci, klofute ali odrivanje partnerja med prepirom.
- **Spolna zloraba** je, ko nekdo pritiska nate ali te sili v spolno aktivnost brez tvojega jasnega in navdušenega soglasja, kot je na primer vztrajanje pri pošiljanju sporočil s spolno vsebino (seksting).
- **Čustvena zloraba** se zgodi, ko te nekdo ponižuje ali nenehno kritizira, te nadzoruje (na primer te izolira od bližnjih ali odloča, kako se moraš oblačiti ali obnašati), s tabo čustveno manipulira (na primer zanika stvari, ki jih je rekel ali naredil, da se počutiš zmedenega in dvomiš o svoji zdravi pameti) in negativno vpliva na tvoje samospoštovanje.
- **Nebesedna zloraba** se lahko kaže z različnimi dejanji, gestami ali vedenjem, kot so nenehno zavijanje z očmi, prezirljive ali odvratne obrazne geste, zastrašujoči pogledi, vdiranje v osebni prostor, ignoriranje, utišanje partnerja_ke in odrekanje naklonjenosti ali odobravanja kot oblika nadzora.
- Do **digitalne zlorabe** pride, ko se tehnologija uporablja za nadzor, manipulacijo ali nadlegovanje, na primer, ko nekdo zahteva dostop do tvojih družbenih omrežij ali deli tvoje zasebne fotografije z drugimi.



Vsa ta dejanja zlorabe lahko prepoznamo po nekaterih **opozorilnih znakih**. Predstavljaljaj si jih kot dim pred požarom. To so: skrajno ljubosumje, poniževanje, vdor v zasebnost, lažne obtožbe, pretirano obdarovanje, izbruhi jeze, uničevanje tvojih stvari, nepričakovani obiski in nadzorovanje prek družabnih omrežij.

Vemo, da je lahko to zapleteno, zlasti ko so vpletena čustva. Toda veš kaj? Nisi sam_a, in **če nekoga ljubiš, to še ne pomeni, da lahko ali da smeš prenašati zlorabe**. Obstajajo ljudje, ki jim je mar zate in ti želijo pomagati. Če se kdaj vprašaš, ali tvoje razmerje ni zdravo, ti lahko pogovor s prijateljem, družinskim članom ali odraslo osebo, ki ji zaupaš, pomaga jasneje videti situacijo.

Obstaja tudi veliko **svetovalnih služb**, do katerih lahko dostopaš s telefonskim klicem ali prek spleta in te lahko usmerijo pri obvladovanju nezdravega odnosa.

Če stojiš na drugi strani te težave in sumiš, da je nekdo v tvojem življenju žrtev zlorabe, ter bi rad_a pomagal_a, si oglej našo infografiko [tukaj](#).

Zaupaj svojim občutkom. **Če se ti nekaj ne zdi prav, verjetno res ni**. Zaslužiš si odnos, ki ti prinaša veselje in rast, za katerega lahko rečeš: ta oseba v meni vzbuja najboljšo različico mene.

ROMANTIČNI ODNOSI

