

## آیا شما نفر دیگری را در یک رابطه نزدیک مورد خشونت قرار داده‌اید؟

- آیا برای کنترل عصبانیت خود مشکل دارید؟
- آیا براحتی به حسادت دچار شده و اطرافیان خود را کنترل میکنید؟
- آیا در مواردی نزدیک بوده که از خشونت بر علیه یکی از نزدیکان خود استفاده کنید؟
- آیا فردی از نزدیکان خود را هل داده، لت کرده و یا بشکلی دیگر آسیب زده‌اید؟
- آیا میترسید که حد و مرزها را زیر پا بگذارید؟

حمایتهایی وجود دارد که میتوانند آنها را دریافت کنید. اگر دارای طفل هستید، همچنین میتوانید برای اجرای نقش والدین هم حمایت دریافت کنید.

شما میتوانید کمکهای زیر را دریافت نمایید:

- حمایت از طریق صحبت کردن
- کمک برای مشاهده دلایل خشونت و عواقبی که این امر بر اطرافیان شما میگذارد
- معلومات در مورد آنکه چی رقم میتوانید از طریق پیدا کردن جایگزینی برای خشونت، خشم خود را کنترل کنید

با ما تماس بگیرید تا بتوانیم به شما کمک کنیم. اگر بخواهید میتوانید ناشناس باقی بمانید

در موارد عاجل، همیشه به 112 زنگ بزنید.

با ما تماس بگیرید:

Centrum mot våld i Jämtlands län - för alla som bor i  
Jämtland

- سازمان/اداره:
- پست الکترونیکی (ایمیل): [centrummotvald@ostersund.se](mailto:centrummotvald@ostersund.se)
- نمبر تلفون: 0200-120 145
- سایت انترنیتی: [www.ostersund.se](http://www.ostersund.se)