

Are You Suffering From Persistent Health Problems?

Sometimes poor health can be caused by stressful situations and relationships

What can Happen to the Body in an Unhealthy Relationship

The body is able to adapt and endure incredible stress. Some stress is good, but too much stress is unhealthy.

It is common for serious health problems to develop when one's life is stressful.

The ongoing stress of an unhealthy relationship can damage the body, causing many long-lasting (chronic) health problems such as bowel problems, headaches, pain and depression.

In an Unhealthy Relationship

In an unhealthy relationship:

- there is lack of trust and openness between two people
- one person exercises power and control over the other
- one person causes physical, sexual and/or emotional harm to the other person.

Если у вас непрекращающиеся проблемы со здоровьем

Иногда плохое здоровье может быть вызвано стрессовыми ситуациями и стрессовыми близкими отношениями

Какое влияние могут оказать нездоровые близкие отношения на ваш организм

Организм способен приспосабливаться и выдерживать невероятный стресс. Некоторое количество стресса действует благотворно, но слишком много стресса оказывает отрицательное действие на здоровье.

Очень часто серьезные проблемы со здоровьем возникают при жизни под стрессом.

Постоянный стресс нездоровых близких отношений может оказать разрушающее действие на ваш организм, привести к возникновению множества хронических болезненных состояний, таких как желудочно-кишечные расстройства, головные боли, страдания и депрессивные состояния.

Нездоровые близкие отношения

В нездоровых близких отношениях:

- отсутствует доверие и открытость между двумя людьми;
- один человек властвует над другим и контролирует его;
- один человек разрушает другого физически, сексуально и/или эмоционально.

(over)

Signs of an Unhealthy Relationship

The person in control:

- does not allow the other to work
- controls the finances
- takes away keys to the car
- prevents the partner from seeing friends and family
- demeans with insults, put-downs and name calling
- is extremely jealous
- prevents the partner from seeing the doctor
- threatens to take the children, says the partner will never see them again
- threatens to: leave, kill or hurt the partner or the children
- threatens to commit suicide
- hurts or disposes of family pets
- slaps, punches, pushes
- strangles or drags the partner
- hurts or threatens the other with weapons
- demands sex without consent
- practices a hurtful or humiliating form of sex.

If You are Having These Problems, it is Important to Know and Believe

- It is not your fault.
- You do not deserve this kind of treatment.
- You are not alone.
- You are a good person.
- You are not what your partner is saying you are.

Признаки нездоровых близких отношений

Доминирующий человек:

- не позволяет другому работать;
- контролирует финансы;
- отбирает ключи от машины;
- чинит препятствия к тому, чтобы партнер проводил время с родственниками и друзьями;
- унижает оскорблениями, постоянно ставит на место и обзывает;
- ужасно ревнив;
- чинит препятствия к тому, чтобы партнер посетил врача;
- угрожает забрать детей, заявляет, что партнер их больше никогда не увидит;
- угрожает бросить, причинить боль или убить партнера или детей;
- грозит, что покончит жизнь самоубийством;
- мучает или избавляется от домашних животных;
- бьет кулаками, дает пощечины, швыряет и толкает;
- душит или волочит партнера;
- причиняет боль, используя оружие, или угрожает применить его;
- заставляет вступать в половые отношения против воли партнера;
- использует унижительные или причиняющие боль формы секса.

Если вы сталкиваетесь с такими ситуациями, то очень важно, чтобы вы были твердо убеждены

- Что вашей вины в этом нет.
- Что вы не заслуживаете такого обращения.
- Что вы не предоставлены сами себе.
- Что вы хороший человек.
- Что вы не являетесь тем, чем вы являетесь по заявлениям вашего партнера.

You Have Rights in Your Relationship

You have the rights to:

- set your own priorities
- express your feelings and opinions
- be listened to and be taken seriously
- ask for what you want
- say “no” to anything you don’t want to do, and not feel guilty
- make mistakes
- change and grow
- have relationships that are loving, respectful and equal
- be free of fear
- set limits.

Often...

Often serious health problems develop when your life is stressful. These can include:

- chronic (long-lasting) headaches
- chronic bowel problems
- frequent infections
- back, chest, abdominal or pelvic pain
- depression:
 - inability to concentrate
 - loss of appetite
 - low energy level
 - sadness.

У вас есть права в ваших близких отношениях

У вас есть право:

- на установление собственных приоритетов;
- на выражение своего мнения и чувств;
- на то, чтобы вас слушали и принимали всерьез;
- на то, чтобы вас спрашивали о ваших желаниях;
- на то, чтобы сказать «нет», если вы не хотите что-нибудь делать, и не чувствовать никакой вины;
- на то, чтобы делать ошибки;
- на перемены и рост;
- на отношения, основанные на любви, уважении и равенстве;
- на жизнь без страха;
- на установление границ.

Очень часто . . .

Если человек живет под сильным стрессом, то часто это приводит к развитию болезненных состояний. К ним могут относиться:

- хронические головные боли;
- хронические желудочно-кишечные расстройства;
- частые инфекции;
- боль в спине, груди, животе или в области малого таза;
- депрессия:
 - неспособность концентрироваться;
 - потеря аппетита;
 - понижение способности к активной деятельности;
 - чувство тоски.

Sometimes...

Your mind, body and spirit are closely connected. That is why physical changes can occur when your life is harsh.

Sometimes the source of a stressful, harsh life is an unhealthy relationship.

There is Hope and Help

This health care facility is a safe place to get help. Talk to someone about your situation — ask your doctor or nurse for help or for a referral.

Many community agencies provide caring, free, confidential help. They do not tell anyone what to do and they know many valuable resources.

Whom to Call for Help

National hot lines:

1-800-799-SAFE
(Domestic abuse)

1-800-656-HOPE
(Rape, abuse, incest)

Local resource numbers:

Иногда . . .

Ваш интеллект, тело и дух тесно связаны. Этим объясняется возможность возникновения физических изменений под гнетом трудных жизненных обстоятельств.

Иногда источником трудной и напряженной жизни являются нездоровые близкие отношения.

Помощь и надежда

В наше медицинское учреждение можно, без всяких опасений, обратиться за помощью. Поговорите с кем-нибудь из сотрудников о своей ситуации, попросите врача или медсестру помочь вам или направить туда, где можно получить помощь.

Многие местные агентства бесплатно оказывают полную сочувствия помощь, не нарушая конфиденциальности. Они никому не указывают, что надо делать, и они также знают о существовании многих ценных ресурсов.

Куда нужно звонить, чтобы получить помощь

Национальные телефонные «горячие линии»:

1-800-799-SAFE
(Жестокое обращение в семье)

1-800-656-HOPE
(Изнасилование, жестокое обращение, инцест)

Телефонные номера местных ресурсов.