

Faza Miesiąca Miodowego

Poniżej znajduje się lista rzeczy, których kobiety doświadczyły podczas Miesiąca Miodowego w cyklach przemocy domowej. Sprawdź, czy niektóre z tych doświadczeń wydają Ci się znajome?

Podczas fazy miesiąca miodowego, Ja ...

- czuję, że wszystko idzie dobrze
- czuję się bezpiecznie, prosząc go o zrobienie czegoś
- czuję, że powinnam bardziej się postarać
- czuję się winna
- czuję się zagubiona
- jestem sceptyczna
- sama sobie zadaje pytania
- zastanawiam się, czy ten związek ma sens
- zastanawiam się, czy jest on autentyczny
- zastanawiam się, jak długo to potrwa
- mam wiele wątpliwości
- czuję się niekomfortowo
- czuję się nieszczerze
- czuję się jakbym była martwa

- czuję się wycofana
- czuję się bezpiecznie
- czuję się hojnie obdarzona
- czuję się doceniana
- czuję się zrelaksowana
- mogę prosić o rzeczy
- czuję, że mogę wyrazić siebie
- uważam, że ten związek nie jest taki zły
- mam nadzieję
- czuję się pozytywnie
- czuję wdzięczność i cieszę się uwagą mojego partnera
- czuję się kochana
- współczuję mu
- czuję przyływ energii

Faza Napięcia

Poniżej znajduje się kilka przykładów rzeczy, które kobiety opisują na temat swoich doświadczeń podczas Fazy Napięcia w cyklach przemocy domowej. Spójrz na listę i zobacz, czy miałaś któreś z tych doświadczeń?

Podczas fazy napięcia, Ja ...

- staram się zachować spokój
- stale coś robię i jestem bardzo zajęta
- uciszam dzieci
- chronię dzieci
- jestem zapominalska
- mam problemy z koncentracją
- stale się martwię
- czuję strach
- sama sobie zadaję te same pytania
- zastanawiam się, czy powinnam odejść
- uważam, że popełniam duży błąd
- sporządzam kolejną listę, aby o wszystkim pamiętać
- czuję się głupio
- czuję się pogodzona z sytuacją
- czuję się zraniona

- czuję się wyizolowana
- czuję się wykończona
- czuję się poirytowana
- czuję złość
- dużo płaczę
- czuję kamień w żołądku
- mam bóle w klatce piersiowej
- mam napady lęku
- mam depresję
- miewam nocne koszmary
- mam problem ze wzrokiem/ niewyraźnie widzę
- za dużo jem / niedojadam
- nie mogę spać albo mogę spać za dużo
- zamykam się w sobie

Faza Wybuchu

Poniżej znajduje się lista rzeczy, których kobiety doświadczyły w Fazie Wybuchu w cyklach przemocy domowej. Sprawdź, czy coś wydaje ci się znajome?

Podczas fazy eksplozji, Ja ...

- jestem przestraszona/ boję się
- chcę uciec
- czuję się uwięziona
- czuję się beznadziejnie
- czuję się zdegradowana
- staram się być cicho
- unikam kontaktu wzrokowego
- trzęsę się
- poddaję się mu
- próbuję zakończyć związek

- staram się ochronić
- zaczynam walczyć
- krzyczę
- czuję, że zwariuję
- przeklinam
- uderzyłam go
- uderzyłam się
- rzucam przedmiotami
- zamykam się w sobie
- doznaję obrażeń fizycznych