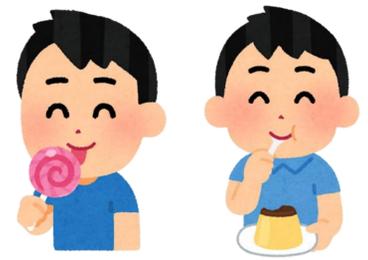


從甜蜜轉為壓迫？學會對恐怖情人說不！



有些人，起初看起來是最懂你的人，卻逐漸干涉你的人際關係、翻看你的訊息、控制你的穿著，甚至讓你懷疑自己做什麼都不對。當愛變成壓力，當關心成了控制，這可能不是愛，而是「恐怖情人」的徵兆。若你發現自己已悄然陷入其中，請不要自責，也別感到害怕，輔導室在這裡，陪你一起找回自由與安全。

1. 支持團體與資源

加入支持團體可以讓自己與其他有相似經歷的人互相交流，分享故事與應對策略，並從中獲得情感上的支持和鼓勵。



2. 尋求親友保護

你可以將自己目前的情感狀況告知信任的親友，請求他們的協助和勸說，並向他們尋求保護和支援。



3. 法律援助，聲請保護令

在面對恐怖情人暴力或威脅，尋求法律援助是一項必要選擇。法律援助不僅可以提供安全保障，還能協助你收集證據、報案或進行其他法律訴訟。這些措施將有助於你脫離暴力關係，並讓他們在法律上獲得支援，從而有效保護自己的安全和未來。



線上晤談預約

4. 學習自我防衛技巧

你可以學習自我防衛技巧，增強自我保護能力，這不僅能提升自信，還能在面對威脅時提供實際的保護。自我防衛課程包括基本的逃脫技巧、身體防護動作和安全意識訓練，有助於在危險情境中保護自己。



5. 堅持三不原則！

堅持三不原則也是重要的應對策略：**不接觸、不聯繫、不激怒**。避免與恐怖情人有任何形式的接觸或對話，可以減少衝突的機會；不再與其聯繫，保持距離；並盡量避免引發對方的怒氣，這樣可減少身心的傷害，保護自己的安全。



6. 尋求專業心理諮商協助

心理諮商能為你提供一個安全、無批判的環境，讓你有機會自由表達情感，處理由恐怖情人帶來的創傷。透過諮商，你可以學習正確的情緒管理和應對策略，逐步療癒內心的傷痛，幫助你重建生活的控制感和信心。



資料來源：

<https://ugetbetter.com/blog/abusive-relationship/>