

с 1 по 30 ноября

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»  
в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре  
проводит акцию

**«Домашнее насилие: крик о помощи за закрытой дверью»**

Домашнее насилие – это неприемлемый уклад семейной жизни, при котором один человек готов пойти на любой шаг, чтобы сохранить контроль над другим, таким образом, поддерживая свою власть.

В любых отношениях, даже тех, которые «проверены годами» возникают разногласия и споры, при этом не в каждом отношении есть место для домашнего насилия. Семья, в которой партнеры демонстрируют такой уклад семейной жизни, в конфликтных ситуациях участвуют не на равных. Целью не является выяснение истины, целью является – унижение и подавление, контроль действий и чувств партнера. В таких отношениях часто присутствуют насильственные методы взаимодействия друг с другом (угрозы, оскорбления, шантаж, физическое воздействие).

Обратиться за профессиональной психологической помощью Вы можете, если:

- думаете, что ситуация безвыходна, будущее кажется ненадежным;
- замечаете эпизоды как словесного, так и физического насилия;
- ощущаете ограничение собственных действий во всех сферах жизни;
- существуют сложности с принятием решения в просьбе о помощи;
- замечаете за собой жестокое поведение;
- вы являетесь свидетелем домашнего насилия.

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам:

**8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00**

анонимно, круглосуточно, бесплатно

## «Домашнее насилие: крик о помощи за закрытой дверью».

Семья - это то, место где тебя любят и принимают, где тепло и безопасно. Так хочет сердце каждого человека, кто решается создать свою семью. Как же выходит так, что в семье появляется насилие? И фраза «Моя семья, моя крепость» получает новый смысл «Семья в которой есть насилие это место заточения и пыток».

В каждой семье возникают разногласия, бывают конфликты. Но, конфликт и насилие не одно и то же! В конфликте равные люди спорят за истину, где всегда есть причина разногласий и возможность найти компромисс. Насилие же, это давление на другого человека ради власти.

Насилие в семье – умышленные действия физического, психологического, сексуального характера члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободу, законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания.

Домашнему насилию может подвергнуться любой из нас, как ребенок, так и взрослый, пожилой человек, женщина или мужчина. Супруг может проявить агрессию в отношении супруги, и наоборот, родители в отношении детей, а дети в отношении родителей, братья и сестры – по отношению друг к другу.

Домашнее насилие представляет собой повторяющиеся во времени периоды множественных видов насилия физического и эмоционального давления.

Насилие имеет разные проявления; физическое, сексуальное, психологическое и экономическое.

**Физическое насилие** – это прямое или косвенное воздействие на жертву, с целью причинения физического вреда, выражающееся в нанесении побоев, увечий, тяжких телесных повреждений, побоях, толчках, пинках, шлепках, пощёчинах и т.д.

**Сексуальное насилие** – это насильственные действия, когда человека силой, угрозой или обманом принуждают вопреки его желаниям к какой-либо форме сексуальных отношений.

**Психологическое насилие** – нанесение вреда психологическому здоровью человека, проявляющееся в оскорблениях, запугивании, угрозах, шантаже, контроле.

**Экономическое насилие** – материальное давление, которое может проявляться в запрете обучаться, работать, лишением финансовой поддержки, полным контролем над доходами.

В одной и той же ситуации могут проявляться несколько видов насилия одновременно, например, физическое (нанесение побоев), психологическое (оскорбления и угрозы), экономическое (лишение финансовых средств).

Насилие может проявляться и во внешне благополучных семьях. Что же заставляет близких людей проявлять насилие над своими родными?

- Желание доминировать, контролировать и принуждать из собственной травмы.

- Психические заболевания, стрессы, ревность, алкогольные и наркотические вещества искажают восприятие реальности, происходит потеря контакта с собой, самоконтроля, что приводят к насилию.
- Низкая самооценка, не умение выстраивать границы позволяют обидчику совершать насилие.

Обидчики используют различные тактики, чтобы манипулировать вами:

**Доминирование** – агрессоры должны чувствовать себя ответственными за отношения. Они будут принимать решения за вас и других членов семьи, будут говорить вам, что делать, и ожидают от вас, что вы будете слушаться их беспрекословно. Ваш обидчик может относиться к вам как к прислуге, ребенку или даже как к его собственности.

**Унижение** – обидчик будет делать все, что он или она может, чтобы заставить вас чувствовать себя несовершенными, униженными. В такой ситуации он/она рассчитывает, что, если вы считаете, что ничего не стоите, и что никто не захочет с вами создавать другие отношения, у вас будет меньше шансов, чтобы принять для себя решение уйти. Оскорбления, брань, порицание и общественное унижение — оружие злоупотребления, направленные на то, чтобы подорвать вашу самооценку и заставить вас чувствовать себя беспомощными.

**Изоляция** – для того, чтобы повысить вашу зависимость от него или нее, агрессор будет пытаться отрезать вас от внешнего мира. Он или она могут запрещать вам видеться семьей или друзьями, или даже запрещать вам идти на работу или учебу. Возможно, вам придется спрашивать разрешения, чтобы сделать что-либо, сходить куда-либо или увидеться с кем-либо.

**Угрозы** – агрессоры обычно используют угрозы, чтобы вы не смогли уйти от него/ее, или пытаются напугать вас, чтобы вы не смогли пожаловаться на него/нее. Ваш обидчик может угрожать обидеть или убить вас, ваших детей, других членов семьи или даже домашних животных. Он или она также могут угрожать покончить жизнь самоубийством, подать ложные обвинения против вас или донести на вас в социальные службы по защите детей.

**Запугивание** – обидчик может использовать различные тактики запугивания, направленные на то, чтобы подчинить вас. Такая тактика включают угрожающие взгляды или жесты, погромы на ваших глазах, уничтожение собственности, причинение боли домашним животным. Это сигнал того, что если вы не подчинитесь, могут быть жестокие последствия.

**Отрицание и вина** – обидчики очень хорошо прибегают к извинениям, даже за то, что не может быть прощено. Они будут винить их оскорбительное и агрессивное поведение как следствие плохого детства, плохого дня и даже могут обвинять вас в этом. Обидчик может минимизировать насилие или даже опровергать, что это произошло. Он или она будет пытаться переложить ответственность на вас: так или иначе, его или ее жестокое и оскорбительное поведение – это НЕ ваша вина.

Агрессоры в состоянии прекратить свое насильственное поведение, когда они видят, что это может принести для них выгоду. Большинство агрессоров на самом деле в состоянии прекратить насильственное поведение,

когда это может затронуть их интересы (например, когда приезжает полиция, или их поведение будет известно, значимым для него людям).

Насилию нет оправдания, его не стоит замалчивать и стараться сгладить углы. Насилие это жестокость, которую нужно прекратить для собственной безопасности и жизни детей.

Распознать насилие, найти силы в себе, принять нужное решение, наметить путь выхода из паутины насилия, поможет консультация со специалистом телефона доверия, где Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам 8-800-101-1212, 8-800-101-1200 (анонимно, круглосуточно, бесплатно).

Худяева Анна Николаевна  
психолог БУ ХМАО – Югры  
«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания насел