

## Семья без насилия. Это важно!



Социальные службы Бреста участвуют в республиканской профилактической акции "Семья без насилия", которая проходит с 15 по 30 апреля. Предлагаем вашему вниманию справочную информацию и контактные телефоны для тех, чья семья страдает от домашних тиранов.

По данным ООН, в мире **около 70%** женщин подвергались тем или иным видам насилия в течение своей жизни, **каждая пятая женщина** становится жертвой изнасилования или его попытки. В Беларуси **четыре из пяти женщин** сталкивались с проявлениями психологического насилия, каждая четвертая женщина страдает от физического насилия. По результатам общенационального исследования, проведенного при содействии представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ), в Беларуси в ситуации ненасилия воспитывается чуть более половины детей, остальные в той или иной степени страдают от проявлений насилия и жестокого обращения со стороны родителей. Реальные масштабы распространения такого явления определить сложно, поскольку жертвы насилия не сообщают об этом по причине стыда или опасения возмездия.

**Домашнее насилие** – это физическое, психологическое, сексуальное, экономическое насилие, совершаемое интимным партнером или членом семьи. **Физическое насилие:** избиение, пощечины, выкручивание рук, таскание за волосы и т.д. **Сексуальное насилие:** непристойные сексуальные прикосновения, взгляды, разговоры, изнасилование, в том числе мужем, отказ использовать контрацептивные средства, беременность под принуждению, инцест... **Словесное и психологическое насилие:** оскорбления, крики, грубость, нецензурная брань, пренебрежительное отношение, игнорирование мнения женщины, неоправданная ревность, ... **Экономическое насилие:** запрещение на работу вне дома, отбирание денег или предоставление недостаточного количества для жизни, сокрытие доходов...

То, к чему стремится домашний насильник – это власть и контроль над другими членами семьи. Для этого он может запугивать, оскорблять, угрожать, принуждать, внушать чувства страха, стыда, вины и использовать другие манипулятивные и насильственные стратегии.

Как распознать такого человека? Существует набор черт характера и особенностей поведения человека, способного к проявлению насилия в семье. Это:

- чрезмерная ревность, в начале отношений она может восприниматься как подтверждение любви;
- контроль, его вначале часто воспринимают как заботу о себе, о своей безопасности;
- быстрая связь. Многие женщины, впоследствии подвергшиеся избиению, встречались со своими будущими мужьями менее 6 месяцев. Мужчина заявлял о своей любви с первого взгляда, льстил женщине, что она единственная;
- обвинение других в возникновении у него негативных чувств и проблем «Ты толкаешь меня на это.... Ты оскорбляешь меня, поступая не так, как я прошу....»;
- нереальные ожидания, завышенные требования к супруге (-у);
- проявляемая грубость по отношению к животным или детям;
- оскорбление словом;
- ярко выраженное желание причинить ущерб другому человеку;
- убеждение, что мужчина – абсолютный и беспрекословный глава семьи, у него вся власть и контроль;
- высокий уровень тревожности и беспокойства по поводу своего доминирующего положения;
- сочетание высокой импульсивности с низким самоконтролем;
- неспособность принять ответственность за совершенные действия;
- родительский сценарий, включающий семейное насилие;
- постоянное употребление алкоголя, психоактивных веществ.

**Насилие в семье** - это травматический опыт, который приводит к серьезным последствиям для женщины. Чем более длительным и жестоким является насилие, тем глубже травма. В худшем случае психологическая травма становится хронической, которая приводит к потере чувства идентичности.

Те женщины, которые на протяжении многих лет терпят надругательства со стороны своих мужей или партнёров, обычно легче и чаще впадают в депрессию, думают о самоубийстве. У многих женщин появляются расстройства связанные со стрессом, отмеченные повышенным волнением и подозрительностью. Также женщину могут мучить кошмары или бессонница, ей тяжело сконцентрироваться. Уровень жизни таких женщин понижается, они превращаются в измученных узниц своего состояния. Круг явлений, вызывающий травматические стрессовые нарушения, достаточно широк и охватывает множество ситуаций, когда возникает угроза собственной жизни или жизни близкого человека, угроза физическому здоровью или образу «Я». Нарушения, развивающиеся после пережитой психологической травмы, имеется в виду насилие, затрагивают все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, уровни межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей переживших травматический стресс, но и у очевидцев, членов их семей. Посттравматические стрессовые нарушения способствуют формированию специфических семейных отношений, особых жизненных сценариев и могут влиять на всю дальнейшую жизнь.

*Пострадавшая может проявлять симптомы посттравматического стресса:*

1. Переживание травмы:

- ❖ болезненные воспоминания о событии;
- ❖ кошмарные сны о событии;
- ❖ внезапное чувство или поведение, связанное с очередным переживанием прошлого события (фантазии, галлюцинации, воспоминания, у детей - постоянное проигрывание эпизодов травмирующего события);
- ❖ сильное психологическое страдание при упоминании событий, похожих на пережитый опыт (например, годовщины события).

2. Избегание стимулов, ассоциирующихся с травмой, или общая апатия с момента события.

Показателями являются три из перечисленных симптомов, по меньшей мере:

- ❖ постоянное избегание мыслей и чувств, связанных с травмой;
- ❖ постоянное избегание действий и ситуаций, вызывающих воспоминания о травме; неспособность вспомнить значимые аспекты травмы;
- ❖ значительное снижение интереса к определенным видам деятельности, потеря навыков;
- ❖ чувство отчужденности от людей;
- ❖ потеря эмоциональности;
- ❖ ощущение короткого будущего;
- ❖ травмированный человек не верит в будущую успешную жизнь, и т. д.

3. Постоянные симптомы повышенной возбудимости

Проявляются двумя из перечисленных симптомов (по крайней мере):

- ❖ проблемы со сном;
- ❖ раздражительность, вспышки сильных эмоций;
- ❖ неспособность сосредоточиться;
- ❖ повышенная возбудимость;
- ❖ психологические реакции на события, вызывающие воспоминания о травме.

В случаях тяжелой травмы развиваются негативные механизмы адаптации: неспособность радоваться жизни; предельное избегание личных отношений; забывание и подавление воспоминаний о событии, вплоть до его полного отрицания; аутоагрессивное поведение; чувство агрессии в отношении людей и институтов, которые не предоставили помощь.

***Женщины, подвергшиеся насилию могут иметь следующие общие характеристики:***

- 1) низкая самооценка;
- 2) они верят во все мифы о насильственных отношениях;

3) имеют традиционные представления о семье и браке и верят в женское предназначение;

4) берут на себя ответственность за действия обидчика;

5) страдают от чувства вины, отрицают чувство гнева по отношению к обидчику;

6) представляет собой пассивную часть сообщества, но достаточно сильные, чтобы использовать окружение с целью выжить;

7) имеют серьезные реакции на стресс и психофизические жалобы;

8) верят в то, что сексуальные отношения могут стабилизировать отношения в целом;

9) уверены в том, что никто не может помочь в разрешении проблемы насилия.

### Почему она не уходит?

#### **Страх:**

1) страх усиления насилия;

2) что милиция и судебные органы не помогут;

3) боится, что другие люди узнают о проблеме;

4) что может потерять детей, т. к. суд передаст опеку мужу;

5) что ей никто не поверит;

6) не существует способов защитить себя;

7) жилищные проблемы;

8) экономические проблемы.

#### **Также существует другие причины, удерживающие женщину от ухода:**

1) она думает, что насилие присутствует во всех семьях;

2) думает, что развод-признак ее поражения как женщины;

3) что одинока и нигде не сможет найти помощь;

4) что милиция ничего не сделает, чтобы ее защитить;

5) что он без нее пропадет;

6) что разрушать семью нельзя и нужно терпеть ради детей;

- 7) что он заберет детей;
- 8) что, если уйдет, то он ее убьет;
- 9) верит в то, что «если бьет, значит любит»;
- 10) верит в то, что он может измениться;
- 11) верит в то, что семья-это женское предназначение и только она ответственна за происходящее в семье.

За определенный период существования насилия в семье у женщины появляется определенное психическое состояние «синдром избиваемой женщины», который подразумевает появление у женщины состояния «травматического психического инфантилизма» («усвоенной беспомощности»).

**НЕ ЖДИТЕ! ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ШАГ К БЕЗОПАСНОСТИ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

#### **ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ:**

- продумайте свои действия на случай повторения акта насилия в отношении Вас;
- расскажите о насилии тем, кому Вы доверяете (друзьям, родственникам, нам);
- договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры;
- спрячьте запасные ключи от дома (машины), деньги, документы, одежду, лекарства так, чтобы взяв их, Вы могли быстро покинуть дом в случае опасности;
- заранее узнайте телефоны служб, где Вам смогут оказать помощь;
- заранее договоритесь с друзьями, родственниками о возможности предоставления Вам временного убежища в случае опасности;
- если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.

**ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ!**

*Список телефонов, по которым жертва домашнего насилия может обратиться за помощью специалистов:*

- **МИЛИЦИЯ**

- На территории области: 102