

## Домашнее насилие: как распознать и найти выход

Домашнее насилие — это действия одного члена семьи или партнера по отношению к другому члену семьи или партнеру, которые:

- нарушают права, интересы и свободу другого,
- вызывают физические или психологические страдания.

### Формы домашнего насилия

<b>Физическое насилие</b>	<b>Как может проявляться</b>
(использование физической силы, приводящей к телесным травмам, физической боли или ухудшению здоровья)	<ul style="list-style-type: none"><li>● удары кулаком или предметами, толчки, пинки, шлепки, пощечины, щипки, подзатыльники, укусы</li><li>● избиение, таскание за волосы, выкручивание рук и других частей тела, удушение</li><li>● плевки</li><li>● нанесение химических и тепловых ожогов</li><li>● ограничение физической свободы, рабство</li><li>● использование оружия</li><li>● препятствия попытке обратиться за помощью в случае ранения, болезни, беременности</li><li>● пренебрежение в уходе за младенцами и пожилыми людьми</li><li>● натравливание животных и др.</li></ul>

<b>Сексуальное насилие</b>	<b>Как может проявляться</b>
(любой сексуальный контакт с человеком без его согласия)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● нежелательные прикосновения</li> <li>● сексуальные домогательства</li> <li>● изнасилование</li> <li>● инцест</li> <li>● сексуальное рабство (в том числе со стороны партнёра)</li> <li>● принуждение к обнажению и фотографирование с явным сексуальным подтекстом</li> <li>● пошлые шутки и анекдоты</li> <li>● принуждение к просмотру и повтору порнографических действий</li> <li>● сексуальный шантаж</li> <li>● выкладывание фотографий с сексуальным подтекстом в интернет с целью шантажа или унижения и др.</li> </ul>
<b>Психологическое насилие</b>	<b>Как может проявляться</b>
(причинение психологических страданий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● оскорбления, унижения</li> <li>● угрозы, запугивания</li> <li>● крик, нецензурная брань</li> <li>● игнорирование, обесценивание</li> <li>● доминирование, контроль</li> <li>● запреты</li> <li>● шантаж, манипулирование, упрёки</li> <li>● вмешательство в личную жизнь</li> <li>● преследование (сталкинг)</li> <li>● чрезмерная ревность</li> <li>● газлайтинг (попытки запутать человека и заставить его сомневаться в своей адекватности и реальности своих</li> </ul>

	<p>воспоминаний и ощущений)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● обращение с пожилым человеком как с младенцем, лишение его права высказывать своё мнение</li> <li>● изоляция человека от его семьи, друзей, работы и досуга, хобби</li> <li>● доведение до самоубийства и др.</li> </ul>
<b>Экономическое насилие</b>	<b>Как может проявляться</b>
<p>(использование денежных средств или имущества другого человека не в его пользу)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● отказ от материального обеспечения детей</li> <li>● принуждение к попрошайничеству</li> <li>● неравнозначные траты</li> <li>● лишение средств (пенсии, сбережений, зарплаты, подарков)</li> <li>● обыски</li> <li>● подделка подписи</li> <li>● злоупотребление или кража денег и имущества</li> <li>● принуждение или введение в заблуждение при подписании любого документа</li> <li>● опекунство с целью наживы</li> <li>● внезапное появление до этого остававшихся в стороне родственников, заявляющих о своих правах на дела и имущество пожилого человека</li> <li>● порча значимых вещей, мебели и др.</li> </ul>

Проблема домашнего насилия — это проблема общества, а не отдельной семьи.

По данным исследований ЮНФПА в Республике Беларусь, статистики органов МВД и различных научных исследований:

- каждая третья женщина подвергается домашнему насилию;
- женщины имеют большую вероятность стать жертвой домашнего насилия, чем попасть в ДТП, заболеть онкологией или подвергнуться нападению со стороны незнакомца;
- третья часть всех убийств происходит в семье за закрытой дверью.

### **К чему приводит домашнее насилие**

<b>Последствия для пострадавшей (-его)</b>	<b>Как может проявляться</b>
(ухудшение психологического и физического состояния)	<ul style="list-style-type: none"><li>● тревожность, страхи, приступы паники</li><li>● разочарование в жизни</li><li>● апатия, депрессия</li><li>● злоупотребление алкоголем</li><li>● изоляция от друзей и близких</li><li>● самообвинение, угрызения совести</li><li>● снижение самооценки, неуверенность в себе</li><li>● суицидальные мысли</li><li>● симптомы ПТСР (навязчивые воспоминания и сны, негативное</li></ul>

	<p>эмоциональное состояние - страх, ужас, вина, стыд;          неспособность испытывать положительные эмоции, трудности со сном, раздражительность, сложности с концентрацией, гипербдительность) и др.</p>
<b>Последствия для детей</b>	<b>Как может проявляться</b>
<p>(ухудшение психологического и физического состояния)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● травмы</li> <li>● снижение иммунитета и, как следствие, частые болезни</li> <li>● изоляция от ровесников</li> <li>● травматичный опыт "свидетеля насилия"</li> <li>● угроза изъятия ребёнка в приют соц. органами</li> <li>● высокая вероятность воспроизведения негативного семейного сценария в своих отношениях в будущем (мальчики, как правило, выбирают роль агрессора, девочки - жертвы) и др.</li> </ul>
<b>Последствия для общества в целом</b>	<b>Как может проявляться</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● снижение работоспособности страдающих от домашнего насилия</li> <li>● дополнительные затраты на работу правоохранительных органов, медицину, оплату больничных</li> <li>● высокая статистика убийств/самоубийств</li> <li>● уголовное наказание</li> <li>● передача сценария насилия из поколения в поколение и др.</li> </ul>

## Часто путают насилие с конфликтом. Как их отличить?

Конфликты происходят в любых отношениях и являются нормальной частью жизни. Цель конфликта — решить вопрос или проблему, прийти к взаимопониманию. Цель насилия — получить власть и контроль над человеком, распоряжаться его жизнью.

В конфликте стороны равны, имеют равные ресурсы (вес, физическую силу, финансы, имущество, независимость). При насилии одна сторона имеет преимущества в ресурсах и использует их для контроля жизни и подчинения себе второй стороны. Именно из-за неравенства ресурсов чаще всего жертвами насилия становятся женщины, а агрессорами — мужчины.

Конфликт имеет завершение. Насилие же циклично, т.е. регулярно повторяется.

### **Цикл насилия можно разделить на фазы:**

**Фаза напряжения** — вспышки придирок, словесных оскорблений, упреков от партнера, мелких физических столкновений. Эти вспышки сильнее, чем обычно. Второй партнер (обычно, женщина) может стараться разрядить обстановку и успокоить мужчину. Оба партнёра могут пытаться оправдать такое поведение, объясняя всё стрессами из-за работы, денег или другими причинами. Эта фаза может длиться несколько дней или месяцев, пока напряжение не дойдёт до переломного момента.

**Фаза насилия** — интенсивная разрядка, сильные всплески гнева и разрушительные действия партнера. Женщина в этот момент не может повлиять на поведение партнера, может только попытаться защитить себя и детей. Эта фаза самая короткая и самая интенсивная, она длится от 2-х до 24-х часов.

**Фаза «медового месяца»** — агрессор может начать чувствовать вину и раскаяние, пытаться компенсировать ущерб, нанесенный во время фазы насилия. Он может стать любящим мужем, замечательным отцом, обещать, что такого больше не повторится. Или, наоборот — обвинять женщину в том, что это она спровоцировала или «довела» его. Женщина может быть счастлива, верить, что партнер изменится. В этот момент важно помнить, что насилие происходит, потому что мужчина выбирает такой способ реагирования. С течением времени фаза «медового месяца» может случаться всё реже или становиться короче.

Но рано или поздно опять наступает фаза роста напряжения, и цикл насилия продолжается.



Насилие практически никогда не останавливается само по себе. Агрессор прекращает его только под влиянием большей силы (например, под давлением органов МВД) или под угрозой потери чего-то ценного (семьи, свободы, денег, здоровья).

## Как помочь себе, если вы попали в ситуацию домашнего насилия

Если вы понимаете, что стали жертвой насилия, сделайте следующие шаги:

1. Скажите себе, что это не ваша вина. Вы попали в отношения с агрессором. Это ваша беда.
2. Прекратите раз и навсегда обвинять себя в жестоком поведении партнера. Он стал таким ещё до встречи с вами.
3. Начните относиться к себе с уважением и заботой. Не позволяйте унижать, оскорблять или бить себя. Окажите сопротивление агрессору. Если дело дошло до физического насилия, ничего изменить уже нельзя, а оставаться — опасно для вас и ваших детей. Лучший вариант — уйти, потому что дальше будет только хуже.
4. Не посвящайте партнера, от которого уходите, в свои планы. Расскажите о вашем решении только тем людям, которым доверяете и которые могут вам помочь.
5. Уходите решительно, быстро и незаметно, когда агрессора нет дома. Возьмите с собой деньги, важные документы, необходимые для себя и ребенка вещи, драгоценности.
6. Прекратите всякое общение с агрессором, чтобы избежать психологического давления с его стороны и преследования. Не поддавайтесь на уговоры вернуться.
7. Обратитесь в учреждения помощи пострадавшим от семейного насилия (ищите в материалах к теме «Полезные адреса и контакты»).
8. Консультируйтесь с психологом, чтобы легче пережить этот период.