



## «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ»

**Домашнее насилие** — это не только рукоприкладство. В психологии выделяют четыре типа насилия: физическое, психологическое, сексуальное, экономическое. Если в разговоре возникают уничижительные оценки, оскорбления, значит, происходит психологическое насилие. Если кормилец семьи использует экономические репрессии, значит, он применяет экономическое насилие.

Агрессор — это человек, которому постоянно требуется подтверждение своей власти. Он ограничивает свободу партнера, контролирует его, изолирует от общения с родственниками и друзьями. Когда женщина живет в социальной изоляции, общается только с семьей, для психологов это серьезный сигнал о семейном неблагополучии. Агрессор не готов нести ответственность за свои поступки. Как правило, такие люди не признают факта насилия («Я ж ее не бил, только слегка толкнул») или перекладывают вину на жертву («Она сама виновата»).

Агрессор не эмпатичен по своей природе, поэтому может быть жестоким даже с детьми. Упреки в бессердечии и призывы к сочувствию тут бесполезны. Они только подливают масла в огонь. Агрессорам свойственна эмоциональная неустойчивость, резкая смена настроения.

Домашние насильники умеют производить хорошее впечатление на окружающих. Если это мужчина, знакомые видят в нем заботливого отца и мужа, его семью считают образцовой. Никто даже предположить не может, что дома за закрытыми дверями это совсем другой человек.

Жертвами домашнего насилия, как правило, становятся люди с низкой самооценкой. Они внушаемы, тревожны, не уверены в себе, имеют гипертрофированное чувство вины. Они легко обвиняют во всем себя. Женщина часто скрывает факт домашнего насилия из стыда и страха осуждения. Она уверена, что никто ей не поможет и что она не заслуживает помощи. Удерживать жертву рядом с насильником может страх перед самостоятельной жизнью и теми трудностями, которые придется преодолеть. Многие женщины пытаются повлиять на ситуацию в семье — уходят из дома, ведут душевительные беседы с агрессором, угрожают судом и проч. Истратив весь свой ресурс и ничего не добившись, женщина впадает в апатию и остается с агрессором.

### КАК МОЖНО ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Заявление «Я от тебя уйду» — худшее из всех возможных решений. Обидчик придет в ярость, если выстроенный им мир внезапно рухнет. Статистика утверждает: наибольшее количество ссор с применением силы происходит именно в момент резкого разрыва. Поэтому действовать надо не импульсивно, а по хорошо продуманному плану. В этом плане должны быть следующие пункты:

- Уйти в безопасное место, например, к родителям или друзьям. Находясь в безопасности, человек возвращается к себе, начинает себя слышать. Из этого состояния вы сможете начать думать о том, как быть дальше.
- Взять с собой все необходимое (деньги, одежду, лекарства и т.д.)
- Сообщить партнеру: «Я приняла решение подумать над нашими отношениями. Я нахожусь в безопасности».

- Если вы ушли вместе с детьми, сообщить об этом в органы опеки, чтобы потом вас не обвинили в краже детей.
- Начать работу со специалистами: юристами, медиками, психологами. Насколько вы экономически зависимы? Насколько юридически уязвимы? Насколько сильна ваша эмоциональная привязанность к обидчику? Комплексная работа поможет проанализировать все стороны вашей жизни.
- Собирать доказательства. Фиксируйте все случаи преследования: делайте скриншоты переписки с угрозами, записывайте звонки. Сообщите в полицию, особенно если преследователь нарушает закон (портит вещи, нападает на улице). Даже если полиция ограничится только «беседой», обидчик будет знать, что он тоже под наблюдением.
- Не вступать в переговоры. По возможности не идите на контакт с обидчиком. Не отвечайте на сообщения, и, разумеется, не соглашайтесь на личную встречу.
- Воздержаться от постов в соцсетях. Обидчик может определить ваше местонахождение.

## **НЕ МОЛЧИТЕ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ ИЛИ СВИДЕТЕЛЕМ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ!**

### **ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ:**

**Телефонная линия следственного управления по округу  
«Ребёнок в опасности» -**

**8-3467-32-81-71 (в рабочее время)  
8 (902) 814-74-23 (круглосуточно)**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ следственного управления**

**8 (3467) 32-82-06 (в рабочее время)**

**Детский телефон доверия  
8-800-2000-122**