

**с 1 по 30 октября**

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»  
в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проводит акцию  
**«Домашнее насилие: крик о помощи за закрытой дверью»**

Насилие в семье – одна из наиболее распространенных и травмирующих трудных жизненных ситуаций. Статистические данные подтверждают серьезность этой проблемы для современной России. Согласно официальным данным женщины становятся жертвами в 40% случаях тяжких преступлений, а 51,4% из них являются жертвами домашнего насилия. Ежегодно около 2 000 детей погибают в результате домашнего насилия, 50 000 детей уходят из дома по причине насилия и жестокого обращения.

Домашнее насилие – это повторяющийся с увеличением частоты цикл физических, словесных, сексуальных, эмоциональных и экономических действий по отношению к своим близким, которые совершаются против их воли с целью обретения над ними власти и контроля.

Одна из главных особенностей домашнего насилия состоит в том, что оно представляет собой систематически повторяющееся действие, и именно это отличает домашнее насилие от конфликта или ссоры.

Второе отличие заключается в том, что обидчик и пострадавший – близкие люди. В результате этого обидчик и пострадавший постоянно находятся в определенной ловушке. Домашнему насилию может подвергнуться любой, как ребенок, так и взрослый, пожилой человек, женщина или мужчина любого возраста, национальности, экономического и социального уровня. Чаще всего жертвами насилия в семье становятся женщины и дети. Дети, в семье которых практикуется насилие, чаще всего имеют психологические проблемы с раннего возраста: избегающее поведение, повышенная тревожность, появление соматических симптомов, повышенная бдительность к угрозам и неконтролируемая агрессия.

Домашнее насилие может проявляться как:

- прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, выражающееся в нанесении тяжелых телесных повреждений, побоях, пинках, шлепках, толчках, пощечинах и т.п.;
- насильственные действия, при которых человека силой, угрозой или обманом принуждают вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальных отношений;

- нанесение вреда психологическому здоровью человека, проявляющееся в оскорблениях, запугивании, угрозах, шантаже, контроле и т.п.;
- материальное давление, которое может проявляться в запрете работать или обучаться, лишении финансовой поддержки, полном контроле над расходами.

Методы домашнего насилия:

- Доминирование. Человек, проявляющий насилие, испытывает необходимость чувствовать себя главным в доме. Он будет принимать решения за вас и за остальных членов семьи, говорить вам, что делать, и ожидать от вас беспрекословного подчинения. Он может обращаться с вами как со слугой, ребенком или даже своей личной собственностью.
- Унижение. Насильник будет делать все, что в его силах, чтобы вы ощущали недовольство собой, считали себя неполноценной. Логика такова: если заставить вас поверить, что вы ничего не стоите и никому не нужны, вы вряд ли сбежите от него. Оскорбления, обидные прозвища, выговоры, пренебрежительное обращение с вами при посторонних – все это орудия, призванные разрушить вашу самооценку и заставить ощутить собственное бессилие.
- Угрозы. Насильник обычно применяет угрозы, чтобы помешать жертве уйти от него, пожаловаться на него, обратиться за помощью. Он может угрожать убить вас, детей, других членов семьи, домашних питомцев, совершить самоубийство, подать на вас в суд или органы опеки по сфабрикованным обвинениям.
- Запугивание. Кроме непосредственных угроз, насильник располагает массой прочих тактик. Он может угрожающе смотреть на вас или делать соответствующие жесты, швырять вещи, намеренно ломать их на глазах у вас, делать больно животным, раскладывать у вас на виду орудия, с помощью которых намерен истязать вас. Во всех этих действиях содержится ясное послание: не будешь слушаться – жди ужасных последствий.
- Изоляция. Чтобы увеличить вашу зависимость от него, супруг будет отрезать вас от остального мира: запрещать встречаться с друзьями и родственниками, ходить на работу или учебу. Вам придется спрашивать его разрешения всякий раз, когда вы захотите пойти куда-нибудь или с кем-нибудь встретиться.
- Отрицание и перекладывание вины. Насильники – великие мастера находить оправдания тому, что невозможно оправдать. Они будут объяснять свое поведение тяжелым детством, тяжелым днем или даже перекладывать вину за него на вас. Он может также минимизировать нанесенный вред или вовсе отрицать произошедшее.

Насилие может проявляться в очень разных видах и методах и носить комплексный характер. Нередко словесные оскорбления и угрозы со временем перерастают в физическое насилие. Наиболее очевидная опасность тут – возможность получить увечье, однако не стоит недооценивать эмоциональные и психологические последствия домашнего насилия. Если следы физического насилия – это порезы, побои, переломы, то следы психологического насилия – изменение личности человека, характера и самооценки. Все это непоправимо меняется в процессе давления на человека, а также в ходе наблюдения за насильственными действиями в семье. Особенность домашнего насилия в том, что оно приводит как к физическим, так и к психологическим травмам.

Несмотря на распространенное мнение, домашнее насилие отнюдь не является следствием потери насильником контроля над собой. Подобное поведение является результатом намеренного выбора, цель которого – контроль над жертвой. Люди, проявляющие домашнее насилие, способны контролировать свое поведение – и делают это постоянно.

1. Они выбирают, по отношению к кому проявлять насилие. Эти люди никогда не будут оскорблять, бить или угрожать тем, кто на самом деле досаждают им. Как правило, они проявляют насилие по отношению к самым близким, к тем, кого, как утверждают, любят.

2. Они тщательно выбирают, когда и где совершать насилие. Они прекрасно контролируют себя, пока их поведение могут увидеть посторонние. На публике они будут вести себя, словно ничего страшного происходит, но едва вы останетесь наедине, последует взрыв.

3. Они могут прекратить свои действия, когда им надо. Большинство из них держит ситуацию под контролем и вовсе не выходит из себя. Они обретут спокойствие в ту же секунду, едва на горизонте появятся свидетели, полицейские или раздастся телефонный звонок от начальника.

4. Когда они бьют, то аккуратно выбирают места, на которых не будет видно синяков. Такое поведение несвойственно человеку, потерявшему контроль над собой.

Замкнутый круг домашнего насилия можно схематически представить следующим образом: насилие – вина-извинения-нормальное поведение – фантазии и планирование – создание нужной ситуации – насилие.

Невозможно узнать, что происходит за закрытыми дверями семейного дома, но существует некоторые симптомы того, что человек подвергается физическому или эмоциональному насилию. Заметив их у подруги, коллеги, родственницы, отнеситесь к этому серьезно.

Люди, которые подвергаются насилию могут:

- выказывать страх по отношению к обидчику или слишком беспокоиться о том, чтобы угодить ему, делать все по его указке;
- постоянно звонить ему и сообщать, где они находятся и чем занимаются;
- получать, в свою очередь, слишком частые телефонные звонки и сообщения от него;
- рассказывать о крутом нраве обидчика, его ревности, чувстве собственника.

Вас должны насторожить также и некоторые психологические признаки:

- очень низкая самооценка у человека, который прежде был уверен в себе;
- любые другие резкие изменения личности (например, в прошлом общительный человек становится замкнутым);
- депрессия, состояние повышенной тревожности, разговоры о самоубийстве.

Люди, которые подвергаются физическому насилию могут:

- часто подвергаться травмам в результате «несчастных случаев»,
- часто пропускать работу, учебу, социальные мероприятия без объяснения причин,
- носить закрытую одежду не по сезону, солнцезащитные очки в помещении.

Люди, которых принуждают к изоляции, могут:

- редко появляться в обществе без насильника;
- все реже встречаться с родственниками и друзьями;
- иметь ограниченный доступ к деньгам, кредитным картам, автомобилю.

Жертвы домашнего насилия часто боятся обращаться за помощью. Домашнее насилие это не то, что нужно скрывать, замалчивать, терпеть либо страдать от него. Каждый, кто пострадал от домашнего насилия, имеет право обратиться за помощью в следующих случаях:

- ситуация безвыходная, 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;
- отслеживаете за собой жестокое поведение;
- являетесь свидетелем домашнего насилия.

В данной ситуации важна квалифицированная психологическая помощь специалиста, которую можно получить, обратившись на линию «Единой социально-психологической службы в ХМАО-Югре «Телефон доверия» по номеру 8-800-101-12-12 (с 8.00 до 20.00), 8-800-11-12-00 (с 20.00 до 08.00), круглосуточно, анонимно, бесплатно.

Александрова Ирина Алексеевна,  
психолог БУ ХМАО – Югры  
«Нефтеюганский комплексный центр  
социального обслуживания населения»