С 05.04.2021 ПО 09.04.2021 ПРОВОДИТСЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «ДОМ БЕЗ НАСИЛИЯ!»

****

**Проблема насилия в семье**

Все мы в детстве часто слышали фразу «Мой дом – моя крепость», но, став взрослыми, далеко не всегда можем сказать то же самое о своем доме. Как это ни печально, находиться рядом с самыми, казалось бы, близкими людьми порой бывает небезопасно.

Конечно, можно долго рассуждать о том, что бить тех, кто слабее тебя, очень нехорошо, но проблема семейного насилия, увы, становится все более и более актуальной. По данным статистики, в каждой четвертой семье отмечаются случаи домашнего насилия. К сожалению, в нашей стране не уделяют должного внимания этому вопросу, а то и просто закрывают глаза на него, и только в крупных городах существуют центры, которые помогают жертвам семейного насилия. В этой статье мы хотим рассказать, как определить домашнего тирана и что делать, если вы стали жертвой насилия в семье.

**Кто склонен к домашнему насилию**

Люди, которые склонны к насилию, в большинстве своем являются слабыми, с заниженной самооценкой. Опуская других до своего уровня, такой человек пытается доказать им и самому себе свое превосходство. Обычно «домомучители» на самом деле отличаются изрядной неуверенностью в себе, но самое главное – это чаще всего те, кто сам подвергался насилию в детстве. Став взрослыми, они так же, как некогда их старшие родственники, выплескивают весь негатив на членов уже своей собственной семьи, унижают их. Именно поэтому в наши дни семейное насилие так распространено.

Неуверенность в себе – это неумение просить и корректно высказывать свое мнение. Неуверенный человек зачастую даже не пытается объяснить что-то жене или детям, он сразу пускает в ход кулаки. К тому же у таких людей обычно еще и отсутствуют понятия объективности и заслуженности, в то время как стремление к лидерству очень велико, особенно в общении с теми, кто не может дать им достойный отпор. Ведь насилие в семье – это не только рукоприкладство, но и унижение, угнетение и сексуальное насилие.

**Как распознать в мужчине домашнего тирана**

Вот те черты, которые показывают, что мужчина способен на домашнее насилие.

**Неуважительное поведение по отношению к вам.**

Помните: если мужчина относится к вам неуважительно, унижает, высмеивает при посторонних, то это знак того, что он вас просто ни во что не ставит. Это является благоприятной почвой для насилия. Если вы начинаете жаловаться и говорить, что вам такое отношение не нравится, следующим шагом мужчины, возможно, станет усиление контроля над вами и непосредственно само насилие.

**Неустанно контролирует вас.**

Постоянный контроль – самый верный признак, что мужчина может быть деспотом. Но чрезмерность контроля не всегда удается сразу осознать. Ведь, как правило, на первом этапе отношений такое поведение мужчины воспринимается как доказательство его чувств к вам. Сначала он просто советует, как вам стоит одеваться и краситься, какой стиль одежды выбирать, затем начинает плохо отзываться о ваших друзьях и родственниках. Потом его комментарии превращаются в требования, неисполнение которых может спровоцировать жестокость и грубость.

**Постоянная ревность.**

Некоторым женщинам нравится, когда мужчины их ревнуют, но ревность ревности рознь. Если женщина на глазах своего партнера начинает заигрывать с другим, то в этом случае ревность вполне обоснована. Но если он ревнует безо всякого на то повода и доходит даже до ревности к подругам и друзьям, то стоит насторожиться. Ведь такая ревность говорит о том, что мужчина не уверен ни в вас, ни в себе.

Кстати, то же самое касается и женщин, ведь прекрасные дамы тоже порой оказываются самыми настоящими семейными диктаторами. Ни женщина, ни мужчина не обязаны кардинально менять свою жизнь (если, конечно, они сами этого не хотят) только затем, чтобы потешить самолюбие партнера и пойти у него на поводу.

**Никогда не признает свою вину.**

Если вы замечаете, что в любых проблемах мужчина всегда винит кого-то другого, но не себя, то это верный признак того, что в скором времени во всех проблемах он будет винить только вас. И еще, мужчины такого типа очень часто дают ложные обещания, а когда не выполняют их, то всегда находят тысячи причин, чтобы оправдаться.

Вот еще несколько признаков, по которым можно определить «домашнего насильника»:

он злоупотребляет алкоголем;

он употребляет наркотики;

он иногда силой принуждает вас к сексу;

он негативно относится к женщинам вообще.

**Виды домашнего насилия**

Существуют несколько основных разновидностей насилия в семье: психологическое, эмоциональное, экономическое и сексуальное насилие.

**Психологическое насилие** – это оскорбления, шантаж, угрозы, запугивание, контроль над жизнью жертвы, принуждение к каким-либо нежелательным действиям. Это самый распространенный тип семейного насилия. Следует отметить, что если другие виды насилия определить легко, то признаки психологического насилия заметны редко, но его последствия очень часто бывают крайне тяжелыми. Кроме того, оно обычно проявляется в совокупности с другими видами насилия.

Нередко черты психологического насилия прослеживаются в обращении родителей с детьми: это могут быть враждебное отношение, безразличие, унижение, в результате которых происходит снижение самооценки у ребенка или подростка. Со временем у маленького человека крепнет уверенность в том, что он плохой, никчемный, не заслуживающий любви и вообще ровным счетом ничего из себя не представляет. Впоследствии такой ребенок вырастает с заниженной самооценкой, неуверенностью в себе и еще множеством комплексов, которые он будет вымещать уже на своих близких – жене (муже) и детях.

**Эмоциональное насилие** – это постоянная критика со стороны партнера (слишком толстая, глупая, плохо одеваешься, некрасивая и т.д.), унижение на людях. С целью манипуляции мужчина может обманывать, приукрашать действительность. Муж берет под свой контроль семейный бюджет, и чтобы купить какую-нибудь мелочь, жена всегда должна спрашивать разрешение мужа. Партнер или муж запрещает женщине общаться с родственниками и друзьями без его присутствия. Он постоянно внушает женщине, что без него она никто и ничто. После того, как женщина будет думать о себе, как о полном ничтожестве, мужчина может пустить в ход и физическое насилие.

**Физическое насилие** – к физическому насилию относится не только рукоприкладство, но и пощечины, шлепки и пинки. Если мужчина хоть раз ударил вас, не верьте в его раскаянье и обещания, что это больше не повториться. После первого же избиения нужно предпринимать радикальные меры, иначе побои будут повторяться все чаще и чаще, вплоть до летального исхода жертвы.

**Экономическое насилие** заключается в том, что один из партнеров не позволяет другому работать, распоряжаться семейным бюджетом, контролирует каждую покупку. В большинстве случаев такому насилию подвергаются женщины и подростки.

**Сексуальное насилие** – принуждение заниматься сексом против воли женщины. Порой мужья-насильники заставляют жен заниматься сексом после избиения, просматривать порнографические фильмы и повторять действия персонажей.

**Как бороться с насилием в семье**

Если вы решились уйти от мужа-тирана, то следует заранее разработать план действий и подстраховаться на всякий случай:

Если муж или сожитель в очередной раз избил вас, сходите в больницу и зафиксируйте факт нанесения побоев. Это поможет потом при разводе.

Заранее соберите ключи от квартиры, документы, необходимые вещи и, если есть возможность, деньги. Спрячьте все это в надежном месте, например, у родителей или у друзей.

Не угрожайте уходом. Если вы будете угрожать, но при этом ничего не делать, муж просто не отнесется к вашим словам серьезно, да и сами вы вскоре потеряете веру в то, что вам удастся уйти.

Заранее найдите людей, у которых вы сможете пожить первое время. Желательно, чтобы они не были знакомы вашему мужу.

Не уходите из квартиры без вещей и документов, иначе через некоторое время вы вынуждены будете вернуться к агрессору, и последствия этого могут оказаться отнюдь не радужными.

Если у вас есть дети, сделайте все возможное, чтобы они не стали жертвами домашнего тирана. Если насилие над детьми уже совершено, расскажите об этом как можно большему количеству людей. Потом они смогут стать свидетелями на суде.

И последнее, что хотелось бы сказать, никогда не утаивайте от родственников и друзей факты насилия в семье. Знайте: вам нечего стесняться и в том, что происходит, вы не виноваты. И помните, что если партнер применил физическое или сексуальное насилие, то в 95% случаев одним разом это не ограничивается. Не стоит верить его обещаниям и клятвам, что такое больше не повторится. Как бы вы ни любили своего партнера, сразу после первого избиения или сексуального насилия принимайте радикальные меры, пока не стало слишком поздно.

Врач психотерапевт Отчик Б.А.