

Проблема домашнего насилия является комплексной и по своим последствиям, и по причинам, которые рождают такой вид жестокости. По данным исследований, в каждой четвёртой семье распространено насилие в той или иной его форме, и чаще всего жертвами и объектами рукоприкладств становятся женщины.

Доктор Ленор Уолкер впервые ввела понятие **«Синдром избиваемых жён»**, чтобы описать эмоциональное состояние и установки избиваемой женщины. Это психологическое состояние женщины, которая хронически испытывает различные виды домашнего насилия, однако остаётся в опасных деструктивных отношениях в связи с тем, что на данный момент вследствие нехватки внешних и внутренних ресурсов ей легче страдать в семье, чем что-либо менять. В данном случае избиваемой женщиной считается та, которая пережила как минимум два полных цикла насилия со стороны партнёра.



Некоторые женщины предпочитают терпеть его проявления от 1 года до 20 и более лет, пока не наступит критический момент, и не возникнет осознание угрозы для собственной жизни и жизни детей.

Несмотря на тот факт, что ситуации домашнего насилия происходят в семьях и в отношениях людей различного социального статуса, образования, возраста и т.д., есть общие универсальные черты, эмоциональные реакции, которые свойственны большинству пострадавших от домашнего насилия:

* ***Беспомощность, потеря контроля над собственной жизнью*** (эмоциональный паралич).
* ***Гнев*** (часто гнев смещается, и тогда пострадавшая женщина испытывает не злость к агрессору, а чувство вины, занимается самообвинением).
* ***Вина*** (распространённая реакция у пострадавших, которые часто сталкиваются с тем, что их самих обвиняют в произошедшем).
* ***Стыд.***
* ***Заниженная самооценка*** («Должно быть, я что-то сама сделала неверно»).
* ***Стрессовые реакции*** (утомление, нарушение сна, головные боли, депрессия, беспокойство, подозрительность, скрытность).
* ***Изоляция.***
* ***Сомнения в психической полноценности*** (страх безумия).
* Может перейти в ***посттравматическое стрессовое расстройство*** (избегание мыслей, чувств, разговоров про травму, мест и людей, сильное психологическое страдание при упоминании, неспособность сосредоточиться и вспомнить, чувство агрессии к «предателям», импульсивное поведение, аутоагрессивное поведение, флэшбэки (внезапные, обычно сильные, повторные переживания прошлого опыта или его элементов), кошмарные сны и т.д.).
* ***Недоверие*** (настороженность, отчуждённость от внешнего мира).
* ***Отчаяние, апатия, смирение*** (самоповреждения, суицидальные мысли и намерения, самолечение психоактивными веществами).
* ***Традиционные представления о ролях в семье.***
* ***Страхи*** (многие страхи способствуют тому, что женщина не может найти в себе силы и изменить ситуацию).
* *Женщина - жертва насилия, как правило, постоянно боится за свою жизнь и жизнь своих близких. У нее развивается иррациональная вера во всемогущество и вездесущность насильника. Она боится, что нет такого способа, который бы защитил её, даже если милиция задержит обидчика (есть страх того, что он отомстит ей или близким).* В действительности, если женщина будет активно пытаться разрешить ситуацию с привлечением всех возможных средств и организаций, способных оказать помощь, то ситуация будет успешно разрешена и женщина сможет защитить себя и своих близких. При этом ей следует быть настойчивой в осуществлении принятого решения и собирать все необходимые доказательства.
* *Женщины также боятся того, что агрессор потеряет работу*, *если она донесёт на него.* В этом случае женщина должна определиться в том, что для неё важнее: авторитет и наличие работы у обидчика или безопасность собственной жизни и жизни детей.

*Некоторые женщины переживают, что никто не поверит тому, что они подвергаются насилию*. Женщине, подвергающейся физическому насилию, желательно собрать доказательства (например, пройти судебно-медицинскую экспертизу в случае физического или сексуального насилия). Существуют кризисные центры, занимающиеся проблемой домашнего насилия, где женщине не только поверят, но и окажут необходимую помощь.

* *Женщины, воспитывающие несовершеннолетних детей, боятся их потерять*, так как суд передаст опеку над детьми мужу. Если у женщины возникает подобный страх, то ей следует получить грамотную юридическую консультацию. Как правило, дети остаются с матерями.
* *Многие женщины боятся также разглашения семейной проблемы при обращении женщины в милицию, суд.* В некоторых случаях женщине необходимо осознать обязательность обращения в органы милиции и посвящения некоторого количества людей, чья деятельность связана с разрешением именно этой проблемы, в свою историю. При этом женщине нужно помнить, что это лишь временная ситуация, через которую нужно пройти, чтобы достичь благополучия в своей жизни.
* И самый распространённый *страх, что насилие усилится*. В этом случае необходимо предпринять все возможные меры, чтобы обезопасить себя и своих близких. Самостоятельно или со специалистом разработать план безопасности в ситуации домашнего насилия и воспользоваться им в случае необходимости.

***Согласно исследованиям (2016 г.),***

***26% людей, у которых было диагностировано пограничное расстройство личности, утверждают, что в детстве подвергались сексуальному насилию***

По статистике, в 95% случаев, если насилие уже имело место, оно повторится.

**Помните:**

**агрессор на 100% виноват в насилии.**

**НАСИЛИЮ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПРАВДАНИЙ!**

Берегите себя и своих близких! Не молчите, обращайтесь за помощью к специалистам.

Общенациональная ***бесплатная горячая линия* 8-801-100-8-801**

***для пострадавших от домашнего насилия***

работает ежедневно **с 8.00 до 20.00**

**Анонимно. Бесплатно** со стационарного телефона. Через операторов Велком, МТС абоненты оплачивают только услуги мобильного оператора.

Борисовское женское социальное общественное объединение **«Провинция»**

Тел. **+37529-756-35-24**

[www.ostanovinasilie.org](http://www.ostanovinasilie.org/)

(информационная платформа для граждан и гражданок в ситуации домашнего насилия: пострадавших и агрессоров, а также всех неравнодушных к этой проблеме)

***В ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Борисовского района» Вам окажут квалифицированную социально-психологическую помощь***

г. Борисов, **ул. 50 лет БССР, 27**

(Понедельник-пятница, с 8.00 до 17.00)

**ПСИХОЛОГ:** **73-45-54**

**ЮРИСКОНСУЛЬТ: 74-40-29**

За экстренной психологической помощью Вы можете обратиться по **«Телефону доверия»: 73 11 11** (**8.00-17.00**, кроме субботы и воскресенья); **8(044) 557 16 06** (мобильный Велком, круглосуточно)

Вы также можете обратиться к психологу по электронной почте [**psi734554@mail.ru**](mailto:psi734554@mail.ru)