

Оказание психологической помощи пострадавшим от насилия

Насилие по своим последствиям относится к самым тяжелым психологическим травмам. Нарушения, возникающие в результате насилия, затрагивают все уровни функционирования человека: познавательную сферу, аппетит, сон, приводит к стойким изменениям личности. Пережитое в детстве насилие влияет на всю последующую жизнь человека. В этой связи крайне важна как можно ранняя психологическая помощь и поддержка.

Психологическая помощь жертвам насилия представляет собой сложную задачу, поскольку люди, подвергшиеся и/или подвергающиеся насилию, находятся в тяжелом психоэмоциональном состоянии, испытывают стыд, вину, зачастую отрицая факт насилия, сохраняя произошедшее в тайне (особенно если это семейная ситуация).

Для них могут быть характерны: переживания ужаса, сверхбдительности, чувства безнадежности и бессилия, физиологическое и психическое напряжение, внутренний дискомфорт, нарушения сна, навязчивые воспоминания, суицидальные мысли.

Для людей, подвергшихся насилию, как последствия произошедшего характерны: низкая самооценка, извращённое представление о семье, о роли женщины в обществе, оправдание действий обидчика, чувство вины и отрицание чувства гнева, которые они испытывают по отношению к обидчику, уверенность, что никто не может помочь им в решении проблемы насилия, вера в миф о насильственных отношениях в семье как нормальных отношениях между партнерами.

Срочная психологическая помощь жертвам должна быть направлена на стабилизацию их текущего психического и физиологического состояния и восстановление безопасности их жизнедеятельности.

Правила оказания первой помощи жертвам насилия:

- Не бросайтесь обнимать пострадавшего, избегайте лишнего телесного контакта. В крайнем случае, можно взять его за руку или положить руку на плечо.
- Не решайте за пострадавшего, что ему сейчас необходимо (он должен ощущать, что не потерял контроля над реальностью).
- Не расспрашивайте о подробностях произошедшего, не обвиняйте.
- Дайте почувствовать, что пострадавший может рассчитывать на вашу поддержку.
- Если пострадавший начинает рассказ о случившемся, то не переспрашивайте о конкретных деталях, побуждайте говорить о чувствах, связанных с событием.

Куда можно обратиться за помощью, если Вы или Ваши близкие страдаете от насилия?

1. Правоохранительные органы. Если Вы подвергаетесь домашнему насилию или семейной жестокости и решили наказать обидчика, Вы можете обратиться в правоохранительные органы по телефону 102. Помните, что Вы имеете право выбрать меру наказания в виде «штрафа» либо «лишения свободы».

2. Территориальный центр социального обслуживания населения (ТЦСОН): тел. (802339) 2-13-76 директор, (802339) 4-84-73 юрист.

В штате ТЦСОНа имеются высококвалифицированные психологи, специалисты по социальной работе, которые могут помочь разобраться в сложившейся ситуации, при необходимости перенаправить Вас в соответствующие учреждения.

Кроме этого при Рогачевском ТЦСОН организована работа кризисной комнаты, которая может предоставить временный приют, обеспечить продуктами питания и вещами первой необходимости.

В «кризисную» комнату могут быть помещены граждане следующих категорий:

- жертвы торговли людьми;
- лица, пострадавших от психофизического и домашнего насилия;
- лица, пострадавшие от террористических актов;

- лица, пострадавшие от техногенных катастроф и стихийных бедствий;
- лица, из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

«Кризисная комната» создана с целью оказания психологической, юридической, социальной и другой помощи гражданам, находящимся в кризисном состоянии.

Срок пребывания в «Кризисной комнате» зависит от конкретных обстоятельств и индивидуальных особенностей лиц, обратившихся за помощью. Пребывание граждан в «Кризисной комнате», бытовые и прочие условия их жизнедеятельности основываются на принципах самообслуживания. Социальные услуги в «Кризисной комнате» оказываются бесплатно.

3. Медицинские учреждения. Если Вы пострадали от физического насилия, Вы можете обратиться в службу скорой помощи по телефону 103 или в приемный покой Рогачевской центральной больницы и получить необходимую медицинскую помощь. А также «снять» побои, в дальнейшем заключение врача может помочь Вам, если Вы решите наказать преступника.

4. Центр, дружественный подросткам «Крылья» г. Рогачева. В центр «Крылья» подростки могут обратиться за помощью и поддержкой, получить консультацию психолога, а также медицинскую помощь.

Центр, дружественный подросткам «Крылья» расположен в педиатрическом отделении Рогачевской ЦРБ (детская больница) по адресу ул. Советская, д. 136, работает центр с 10.05 до 18.00. Тел. (802339) 4-86-63

5. Общественные и религиозные организации также предоставляют помощь пострадавшим от домашнего насилия. В Республике Беларусь существует ряд общественных и религиозных организаций, которые могут оказать Вам психологическую, социальную, иногда и юридическую помощь, если Вы попали в ситуацию домашнего насилия, смогут выслушать Вас, дать совет и направить на путь решения проблемы. Подробнее о действующих службах можно ознакомиться на сайте, посвящённом противодействию домашнему насилию www.ostanovinasilie.org.

6. В Беларуси действует общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия: тел. 8-801-100-8-801, 8-017-317-32-32. Время работы с 8:00 до 20:00. Звонок бесплатен только со стационарного телефона. Позвонить на горячую линию для пострадавших от домашнего насилия можно и с номера мобильного оператора А1. В этом случае абонент будет оплачивать звонок по тарифам соединения со стационарной сетью. Специалисты горячей линии помогут разобраться в ситуации и подскажут, где и как получить дальнейшую помощь.

***ОСОЗНАЙТЕ: насилие можно остановить,
обратив на него внимание и обратившись за помощью!***