

СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ? ЧТО ДЕЛАТЬ?

В самом общем виде насилие определяется как принудительное воздействие на кого-либо.

Физическое насилие – это толчки, пощечины, удары кулаком, ногой, использование тяжелых предметов, оружия и другие внешние воздействия, которые приводят к болевым ощущениям и травмам. Для детей – это также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или «медицинских препаратов, вызывающих одурманивание» (например, снотворных, не прописанных врачом), а также попытки утопления.

Психологическое (эмоциональное) насилие – это угрозы, грубость, издевательства, оскорбление словом и любое другое поведение, вызывающее отрицательную эмоциональную реакцию и душевную боль. Для детей - постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман (в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям. Они, хотя и не оставляют синяков на теле, но могут быть намного разрушительнее и сильнее травмируют психику.

Сексуальное насилие – вид домогательства, выражаемый в форме, как навязанных сексуальных прикосновений, сексуального унижения, так и принуждения к сексу и совершения сексуальных действий (вплоть до изнасилования и инцеста) против воли жертвы. Для детей - использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды. К сексуальному развращению относятся также вовлечение ребенка в проституцию, порнобизнес, обнажение перед ребенком половых органов и ягодиц, подглядывание за ним, когда он этого не подозревает: во время раздевания, отправления естественных нужд.

Помимо насилия, исходящего от посторонних лиц, как особый вид выделяется семейное (домашнее) насилие.

Домашнее, бытовое насилие, или насилие в семье, включает в себя физические, психические, эмоциональные и сексуальные оскорбления. Оно распространяется не только на замужние пары, но и на сожителей, любовников, бывших супругов, родителей и детей.

Пренебрежение интересами и нуждами ребенка – отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих, в силу объективных причин (бедность, психические болезни, неопытность) и без таковых. Типичным примером пренебрежительного отношения к

детям является оставление их без присмотра, что приводит к несчастным случаям, отравлениям и другим опасным для жизни и здоровья ребенка последствиям.

Последствия семейного насилия во многом соответствуют симптомам ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство):

– на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, гиперактивность, нарушения взаимоотношений, ощущение враждебного отношения общества;

– на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли;

– на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия).

Особенностью состояния человека, пережившего насилие, является выраженное чувство вины за случившееся, кроме того присутствуют чувства ненависти к насильнику, ужаса и обиды, как следствие возникает неприятие и отвержение собственного тела. Резко падает самооценка. Эмоциональное расстройство может принимать различные формы – от замкнутости и ухода в себя до страха и неспособности оставаться одному. Обращение за профессиональной психологической помощью требует определенной доли мужества от пострадавшего. Иногда с момента совершения насилия до момента обращения за помощью проходят годы.

Как же избежать тирании. Зачастую, многие поступки совершаемые нами, не находят объяснения не только у посторонних людей, но и у самих себя. Иногда, близкие люди неожиданно открываются совершенно с незнакомой стороны. Не каждая женщина или мужчина способны в глубине души признаться самому себе, что ее супруг или супруга – типичный слабый человек с садистскими наклонностями, тем более, если за плечами не один совместно прожитый год и общие дети. Иногда бывает, что ситуацию исправить очень трудно, кажется, что вы в тупике и помочь может только чудо. Как избежать этих страшных людей, как не пустить их в свою жизнь, как не стать безвольной жертвой чужого самолюбования? Как же поступить человеку, оказавшемуся один на один с агрессивным деспотом? Спасаться! И как можно быстрее. Если вы не успели обзавестись общими детьми, дома вас постоянно мучают расспросами о том, где и с кем вы были, по любому поводу устраивают допросы с пристрастием – не думайте, что это проявление внимания и заботливости. Слишком велика вероятность того, что со временем степень подозрительности вырастет и превратится в маниакальную агрессию. Спросите себя, готовы ли вы противостоять ей и сумеете ли защитить себя и своих детей. Если нет, то, как бы ни печально это звучало, вам лучше расстаться. Труднее всего принять кардинальное решение женщинам, которые имеют общих или детей от предшествующих браков. Потому что ситуация насилия в семье затрагивает и их непосредственно. Однако в силу неопытности и маленького возраста они не способны ее разрешить или противостоять

ей. Поэтому, как следствие, появляются проблемы с учебой, сомнительные друзья и уход от собственной беспомощности и реальности в мир наркотиков и алкоголя. Каким вы представляете будущее своего ребенка? Некоторые рекомендации помогут вам, если не кардинально изменить сложившиеся обстоятельства, то хотя бы взять себе небольшой перерыв на раздумье. Если у вас есть возможность надежно пристроить ребенка, то выходите на работу. Может она и не сделает вас материально независимой, то самооценку поднимет точно.

Попробуйте разъехаться на время: пусть супруг поживет у своей мамы, друга, в гостинице. Но не уходите из дома сами. Никогда!

Можно, конечно, пригрозить и милицией, и засвидетельствовать нанесенные побои – это не будет лишним при бракоразводном процессе, но не будет решением ситуации.

Если у вашего супруга адекватные вменяемые родственники, поставьте их в известность, о его поведении, и о том, что вы вынуждены терпеть моральные унижения и рукоприкладство.

Никогда не показывайте внешне, что вы его боитесь, даже, если вам действительно иногда становится страшно. Обратитесь за помощью. Опытные психологи помогут вам справиться с паническим состоянием беспомощности, собственной несостоятельности, одиночества и вам, и вашим детям.

Однако самый действенный способ защитить себя – это, к сожалению, полный разрыв отношений. Но терпеть всю жизнь, остаться, мучить себя и детей – это гораздо худшее и болезненное решение.