**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ:**

**ПРИЗНАКИ ДОМАШНЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ НАД ЖЕНЩИНОЙ**

Жизнь с тираном омрачена многими тяжкими последствиями. Главное их которых — уничтожение личности жертвы. Деспоты, как маньяки, медленно и верно убивают самооценку человека.

Домашнее насилие бывает:

- Психологическое – подавление личности.

- Сексуальное. Например, принуждение к близости против воли женщины.

- Экономическое – манипуляция деньгами.

И последняя стадия — это [физическое насилие](http://gp5.by/pages/kak-ne-stat-zhertvoi-priznaki-domashnego-psiholog.html).

Женщина часто не может признаться себе в том, что она стала жертвой домашнего насилия. Поэтому, даже на приеме у психолога, специалисту приходится объяснять и убеждать пациента в реальности происходящего.

Портрет домашнего деспота – как сорвать с него маску?

Деспот не может и не хочет отпускать свою жертву. Такие отношения ему жизненно необходимы, потому что он чувствует себя в этом положении  комфортно. Он самореализует себя таким образом. Например, мужчина неудачен в работе, не пользуется авторитетом среди окружающих, и он восполняет этот дефицит за счет своей супруги. Или же муж не может отказаться от полного контроля над супругой. Его мучает ревность. И если он «отпустит вожжи», то будет чувствовать себя ущемленным.

В любом случае тиран обладает заниженной самооценкой, которую восполняет за счет ближнего окружения. При этом он может быть приятным человеком для незнакомых и малознакомых людей. Его могут любить родственники, и не понимать, кто под этой маской скрывается. Осложняет ситуацию тот факт, что мужчина не всегда проявляет свою худшую сторону. Он одинаково хороший и плохой. Муж проявляет забот, ласку по отношению к жене, с ним приятно пообщаться на отдельные темы.

Эта двойственность мешает жертве осознать, в каком положении она находиться. Такая особенность характерна и для семей алкоголиков, игроков и людей, страдающих прочими зависимостями.

Признаки психологического насилия над женщиной в семье:

- прямая словесная агрессия. Обидные высказывания в адрес жены. Унижение ее на людях и наедине.

- презрение. Явное неуважение с высказыванием своей точки зрения при любом удобном случае. Супруг не уважает творческую деятельность, работу жены, да и все, что она делает.

- насмешки, оскорбления

- использование высокомерного приказного тона

- постоянная и неиссякаемая критика

- запугивание. В том числе, угрозы похитить детей и не давать с ними видеться

- сильная и необоснованная ревность

- игнорирование чувств супруги

- мужчина не считается с мнением жены

- муж подвергает опасности супругу. Заставляет ее находиться в таких условиях, которые грозят риском здоровью и жизни.

- не разрешает пользоваться телефоном

- обвиняет в собственных неудачах

- тиран полностью контролирует жизнь своей жертвы или стремиться к этому. Только он может принимать решения в жизни их обоих. Так муж может заставлять жену одной обеспечивать всю семью или наоборот не разрешать ей работать. Так же деспот может наложить запрет на выход из дома без его согласия, и взрослая женщина должна буквально спрашивать разрешения на все свои действия.

         Излечиться или спастись от домашнего насилия очень сложно. Во-первых, потому что в этом виноваты две стороны – как тиран, так и жертва. Ведь она позволяет вести себя с ней именно так. Сильно усугубляют проблему «помощники» или «спасители», которые хотят помочь женщине сбежать от рабства. Но их действия не дают результатов. Жена должна найти в себе силы и дать отпор тирану  - только в таком случае он сможет ее отпустить. А спаситель лишает ее этой возможности. Женщина становиться все более инфантильной и мягкой. После того, как ее, казалось бы, спасают, она сама возвращается к своему мучителю, потому что в ней не зародилось чувство противостояния, а покорность в глубине души уже воспитана.

Механизм возникновения домашнего насилия

- Сначала идет психологическая атака. Постоянной критикой рано или поздно снижается до предельного уровня самооценка. Подрывается вера в себя.

- Потом закладывается чувство вины. После того, как жертва стала сомневаться в своих способностях и правильности своих действий, тиран заставляет ее почувствовать себя ничтожеством и безмерно виноватой перед ним женщиной. Ведь он ее учит, мучается с ней.

- Подмена идеалов и слом личности. Деспот закладывает новую модель жизни. Он рассказывает, что такое хорошо и что такое плохо. А жертва, находящаяся в состоянии растеренности из-за критики и нападок, соглашается, потому что уже не знает, где истина. При этом мужчина старается вырвать ее из круга людей, способных «отрезвить» ее разум. Тем самым обеспечивает свою полную непобедимость и сохранение контроля над жертвой. Женщина перестает общаться с родственниками, подругами или ограничивает общение с ними. Тиран находит для нее новых друзей. Только с ними ей разрешается общаться.

         И вроде бы все правильно и логично. Но какой-то душевный дискомфорт внутри не дает покоя женщине. Она чувствует, что все это не ее. Все это не настоящее – а найти выход самостоятельно она уже не может. Из-за такого контраста между самоощущением и реальностью часто возникают психические заболевание, что не редко приводит к самоубийству.

Стоит ли жертвовать своей личностью т жизнью даже для любимого человека? Вряд ли! Домашнее насилие приходит в семейную жизнь незаметно, а остается надолго. Оно разрушает отношения супругов и травмирует психику детей. А еще – практически все случаи морального насилия заканчиваются побоями.

Знайте основные признаки начинающегося психологического насилия, чтобы не стать жертвой. А если вы ей уже стали, то не стесняйтесь и не бойтесь обратиться за помощью к специалистам.

Телефоны по которым можно позвонить в случае семейного насилия

* Горячая линия для пострадавших от семейного насилия: 8-801-100-8-801
* Горячая линия программы «Ла Страда»: +375-29-645-31-65
* Кризисное отделение г.Гродно: 72-33-34
* «Кризисная комната для женщин, пострадавших от семейного насилия» в г. Гродно, телефон: 8 (0152) 96-05-00.
* Кризисный центр для женщин при Союзе Сестричества милосердия в честь игуменьи Е.Полоцкой, г. Лида: +375-33-688-40-49; +375-29-151-95-22
* Телефон Доверия: 170

Кризисная комната для мужчин-агрессоров в Гродно. Помощь семейных психологов в комнате бесплатна и конфиденциальна. Обратиться к ним можно по телефонам:

* 8 (0152) 73-03-86,
* 8 (0152) 72-33-34.