

Что такое насилие?

Насилие в семье – это умышленные действия физической, психологической, сексуальной направленности одного члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические и психические страдания.

Признаки насилия в семье в отношении женщин:

- Психологическое и физиологическое напряжение, вызывающее дискомфорт.
- Ощущение паники, когда человек чувствует себя неадекватным, беспомощным.
- Стремление к улучшению состояния, забывая о проблеме.
- Снижение активности, трудоспособности.

Впоследствии домашнего насилия у женщин наблюдаются признаки, соответствующие посттравматическому стрессовому расстройству:

- **симптомы:** головокружение, дрожь, потливость, частые

мочеиспускания, покалывание в области языка, срывающийся голос, приливы жара и холода,

- *хроническое чувство вины;*

- *насильственно*

вторгающиеся в сознание воспоминание о «непереносимых» событиях;

- *агрессивность и импульсивное поведение со вспышками насилия, злоупотребление алкоголем и наркотиками, беспорядочность сексуальных связей при замкнутости и подозрительности;*

- *синдром прогрессирующей астении* (быстрое старение, падение веса, психическая вялость, стремление к покою);

- *рентное состояние* (пассивная жизненная позиция с осознанной выгодой от полагающихся льгот, привилегий, стремление к статусу инвалида, хронически больного человека).

Эти состояния обладают определенной динамикой: с возрастом они могут не только не ослабевать, а становиться все более выраженными.

Рекомендации психолога: «Как уйти от мужского насилия?»:

1. *Думайте о своем здоровье.*

Очень часто женщина растворяется в супруге, думает, чтобы ему было хорошо, но совершенно забывает о себе. А потому постоянные мужские агрессии серьезно подрывают физическое и, в первую очередь, психическое здоровье женщины.

В результате женщина может терпеть побои и агрессию на протяжении многих лет, а результат тот же – распавшийся брак.

Но в отличие от того, когда женщина уходит сразу, в этом случае ей от мужа “в подарок” достаются невроз, частые нервные срывы, депрессии и т.п.

В результате ей сложнее потом найти работу, встретить своего мужчину. Так что прежде чем прощать очередную выходку супруга взвесьте, стоит ли оно того.

Уйти от безнадежного агрессора лучше раньше, чем позже!!!

Жизнь одна, и ее качество напрямую зависит от состояния

вашего здоровья, поэтому берегите его.

2. Всегда имейте свое мнение и не бойтесь чужого мнения.

Если вам плохо – расскажите об этом тем людям, которые вам могут помочь.

Вы должны четко понимать в первую очередь, что лучше для вас и ваших детей, и учитывать это.

И не бойтесь чужого мнения, ведь ваши подруги могут говорить: “Да ты что? Уйти от такого мужика – он и обеспеченный и сильный...”, но они судят со своей стороны и не знают всех подробностей, а потому думать после очередного проявления агрессии “а что, же скажут подруги?” глупо, ведь это не им потом избавляться от психологических проблем и сводить синяки, а Вам.

Также с осторожностью относитесь к мнениям родственников агрессора, особенно его матери, которая будет убеждать вас: “Да мой сын никогда женщине слова грубого не скажет, не то, что ударить”. Поймите, что это мать агрессора, и для нее он всегда будет самым лучшим.

И даже если вы будете показывать ей свои многочисленные синяки, она скажет, что это вы нарочно клеветеете и где-то сами ударились.

Не бойтесь уйти вопреки мнению семьи агрессора, если вас супруг не подает надежд в части избавления от агрессивного поведения.

3. Повышайте уверенность в себе.

Если вы будете уверены в себе и будете знать себе цену, вы никогда не допустите, чтобы мужчина поднял на вас руку.

Для знающих свою цену женщин дерущийся мужчина – не мужчина, он теряет в их глазах всякое уважение, а как можно жить с человеком, которого ты не уважаешь?

4. Никогда не скрывайте факта насилия.

Очень часто супруга-агрессора можно остановить, только попросив помощи. Пока никто не узнает о том, что против вас произведены акты насилия, вам никто не сможет помочь.

5. Помните о том, что жизнь одна, и не нужно тратить ее на то, что доставляет вам и вашим детям страдания.

Примите решение изменить свою жизнь как можно раньше, пока не стало поздно.

Государственное учреждение
«Территориальный центр
социального обслуживания
населения
Полоцкого района»

**Отделение социальной адаптации
и реабилитации**

Рекомендации психолога женщинам, как уйти от мужского насилия



Наш адрес:

г. Полоцк,
ул. Ф. Скорины, 12/14
каб. №24

Телефон «Доверия»:
46 17 95

