**Когда угроза исходит от самых близких людей**

**Республиканская акция «Дом без насилия» (3-7 апреля 2023 г.)**

Одна из главных особенностей домашнего насилия - повторяющиеся инциденты разных видов насилия (физического, психологического, сексуального и экономического). Они являются важным показателем, отличающим «домашнее насилие» от «конфликта». Конфликт обычно имеет свое завершение, насилие же характеризуется систематичностью. Конфликт имеет в основе проблему, которую можно решить. В ситуации с насилием в семье один человек постоянно контролирует другого с применением силы, а это приводит к психологическим и/или физическим травмам. Еще одна особенность домашнего насилия, усугубляющая психологическую травму, заключается в том, что обидчик и пострадавший – близкие люди.

Домашнее насилие представляет собой повторяющиеся во времени периоды множественных видов насилия:

1. Нарастание напряжения в семье. Возрастает недовольство в отношениях и нарушается общение между членами семьи.

 2.Насильственный инцидент. Происходит вспышка жестокости

 вербального, эмоционального или физического характера.

 Сопровождается яростью, спорами, обвинениями, угрозами,

 запугиванием.

1. Примирение. Обидчик приносит извинения, объясняет причину жестокости, перекладывает вину на пострадавшую (-его), иногда отрицает произошедшее или убеждает пострадавшую (-его) в преувеличении событий.

4. Спокойный период в отношениях («медовый месяц»). Насильственный инцидент забыт, обидчик прощен. Фаза называется «медовый месяц» потому, что качество отношений между партнёрами на этой стадии возвращается к первоначальному.

После «медового месяца» отношения возвращаются на первую стадию, и цикл повторяется. С течением времени каждая фаза становится короче, вспышки жестокости учащаются и причиняют больший ущерб.

 Пострадавшая(-ий) не в состоянии урегулировать ситуацию самостоятельно. Когда угроза исходит со стороны самых близких людей, требуется огромное мужество, чтобы принять решение и прекратить ситуацию агрессии.

Для этого зачастую приходится обратиться за помощью к специальным службам. Стыд от того, что это происходит с тобой, и страх, что узнают родственники, соседи или коллеги по работе, зачастую останавливает от разрешения проблемы. Более того, в нашем обществе сложилось устойчивое мнение, что о проблемах, которые происходят в стенах дома, нужно молчать. Многие обычно так и поступают: молча терпят и ждут, когда всё наладится.

К сожалению, однажды проявившееся насилие, вероятнее всего повторится, и не раз. В этом главное отличие домашнего насилия от обычного межличностного конфликта. Принятие решения – раз и навсегда покончить с ситуацией насилия у себя дома – избавит от дальнейших страданий.

Семья – достаточно закрытая система, происходящие в ней негативные моменты (ссоры, конфликты, наказания), чаще всего, скрыты от окружающих и труднодоступны для общественности и правоохранительных органов.

В семье наиболее частыми жертвами насилия становятся женщины и дети. Согласно официальным данным статистики каждая третья женщина в стране страдает от физического насилия в семье, в то время как за помощью обращается лишь треть из них.

Дети, в свою очередь, могут становиться как невольными свидетелями, так и непосредственными жертвами насилия. Это не только может принести физический вред здоровью ребенка, но и негативно сказаться на его психическом состоянии, в том числе послужить причиной патологических изменений характера, перейти в дальнейшем во «вредную привычку» выяснять любой конфликт при помощи вербальной и даже физической агрессии.

Типы насилия в семье: физическое, психологическое, сексуальное и экономическое.

Психологическое насилие – чаще всего встречающийся вид насилия в семье, к нему относят: крик, ругань, угрозы, унижение, оскорбление, контроль поведения, изоляция, ограничение круга общения жертвы, «[промывание мозгов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)», [допрос](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81), [шантаж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6), угрозы причинения насилия.

Физическое насилие – прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда (нанесение увечий, тяжких телесных повреждений, [побои](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B8), пинки, шлепки, толчки, пощечины, и др.). Одной из форм домашнего насилия в семье является [телесное наказание.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5)

Сексуальное насилие – любое принудительное сексуальное действие или использование [сексуальности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) другого человека.

Экономическое насилие – попытки лишения одним взрослым членом семьи другого возможности распоряжаться семейным бюджетом, иметь средства и права распоряжаться ими по своему усмотрению, экономическое давление на несовершеннолетних детей и т.д.

Отсутствие заботы – это пренебрежение основными потребностями человека (в еде, одежде, медпомощи, присмотре и др.). Анализ форм ненадлежащего ухода за ребенком показывает, что родители чаще всего используют такие формы, как непредставление необходимой медицинской помощи в связи с травмой или заболеванием, недосмотр за ребенком, в результате чего он получает серьезные ранения или травмы, ограничения в получении пищи или питья.

Еще один вид насилия - насилие в цифровой среде**,** дети все более подвергаются насилию через Интернет. Они рискуют вступить в контакт с незаконным или вредным контентом, в том числе с порнографией, а также контентом, который призывает к злоупотреблению наркотическими веществами, самоубийствам и иным формам нанесения себе ущерба. Интернет используется и мошенниками, которые вступают в контакт с детьми под фальшивым именем с целью сексуальных домогательств. Кроме того, дети сами могут стать правонарушителями и нанести ущерб другим, в частности, подвергая издевательствам других детей в социальных сетях.

Практические советы по предупреждению домашнего насилия.

Как не стать жертвой домашнего насилия? Что предпринять, если столкнулись с ним? Советов немного, но они очень важны.

Не молчите! Звоните на горячие линии, обращайтесь в государственные органы!

Обращайте внимание на «маркеры» насилия уже на первом этапе знакомства с молодыми людьми (запрещает ли вам мужчина видеться с подругами, ограничивает ли общение с родителями).

Присматривайтесь друг к другу заранее. Психологи утверждают: агрессия и насилие встречаются чаще в семьях, где оба партнера имеют взрывной характер, не наделены терпением, не умеют ждать и анализировать.

Не будьте равнодушными, если знаете, что кто-то из знакомых подвергается домашнему насилию, или видите его.

Воспитывайте детей в уважении друг к другу.

Обращайте внимание на насилие в отношении детей. Оно не менее важно, чем в отношении женщин, и может иметь более серьезные последствия.

Помните, что психологическая помощь нужна и жертвам насилия и агрессорам.

Во всех областях республики и в г. Минске создана и функционирует служба «Экстренной психологической помощи» по «Телефонам доверия». Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

Номера телефонов службы экстренной психологической помощи в г. Минске и Минской области:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование региона** | **Телефоны** | **Время работы** |
|  Республиканская "Детская телефонная линия" | 8-801-100-1611 | круглосуточно |
| **Минск:** |
| для взрослых | 8017 -352-44-44 | круглосуточно |
| 8017 -304-43-70 | круглосуточно |
| для детей и подростков | 8017 -263-03-03 | круглосуточно |
| **Минская область:** |
| Минский областной клинический центр "Психиатрия - наркология" | 8017- 270-24-01м.т. 8029 -899-04 -01 | круглосуточно |

 О**бщенациональная горячая линия (8-801-100-8-801 (ежедневно с 8.00 до 20.00 ч.)** - любому взрослому человеку, пострадавшему от домашнего насилия, консультанты окажут квалифицированную психологическую, юридическую, социальную и информационную помощь.

 По материалам главного управления по организации оказания медицинской помощи Министерства здравоохранения Республики Беларусь

 подготовила врач по медицинской профилактике Логойской ЦРБ Фалькович И.П.