

с 1 по 30 ноября

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»

в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре

проводит акцию

«Домашнее насилие: крик о помощи за закрытой дверью»

Домашнее насилие – это неприемлемый уклад семейной жизни, при котором один человек готов пойти на любой шаг, чтобы сохранить контроль над другим, таким образом поддерживая свою власть.

Однозначно, в любых отношениях, даже тех, которые «проверены годами» возникают разногласия и споры, при этом не в каждом отношении есть место для домашнего насилия. Семья, в которой партнеры демонстрируют такой уклад семейной жизни, в конфликтных ситуациях участвуют не на равных, целью не является выяснение истины и поиск компромисса, целью является – унижение и подавление, контроль действий и чувств партнера. В таких отношениях присутствуют на регулярной основе насильственные методы взаимодействия друг с другом (угрозы, оскорбления, шантаж, физическое воздействие).

Не существует таких статистических данных, в которых можно было бы увидеть социальный портрет агрессора: насилие случается в самых разных семьях, вне зависимости от религии, материального достатка, политических взглядов, профессионального или социального статуса. Агрессорами могут быть люди с любым уровнем образования, как высшим, так и не имеющие образования вовсе, пьющие и трезвенники, богатые и бедные – для насилия, к сожалению, нет границ.

Домашнее насилие «живет» по определенным правилам, имеет определенные закономерности, динамику развития, оно состоит из следующих фаз: фаза нарастающего напряжения, фаза острого насилия, где происходят ссоры, скандалы и рукоприкладство, фаза примирения, после чего наступает спокойный период в отношениях, так называемый «медовый месяц», в котором агрессор может стать очень любящим, демонстрирующим раскаяние в содеянном. Самое опасное в таком «медовом месяце» то, что внимание и инстинкт самосохранения у жертвы насильственных действий «притупляется». К сожалению, последняя фаза заканчивается очень скоро, на смену ей приходит вновь возросшее напряжение, и цикл домашнего насилия будет повторяться вновь и вновь, с каждым разом сокращая время каждой из фаз.

По опыту работы служб экстренной психологической помощи, мысли об обращении за помощью к психологу часто возникают в сам момент насилия, но после наступления фазы «примирения» эти мысли уходят на задний план, ведь впереди «медовый месяц», и, как правило, человек вообще не обращается за помощью: боится огласки ситуации или думает, что агрессия уже никогда не повторится.

Для тех, кто хоть раз в жизни испытал на себе ужас от насильственных действий или пострадал от рук насильников, созданы группы психотерапевтической помощи, а также личные консультации, при этом стоит упомянуть, что сами агрессоры могут получать психотерапевтическую помощь. Но случаются ситуации, когда страх, ощущение безвыходности, а также отсутствие поддержки, тяжелое финансовое положение и другие жизненные обстоятельства, не оставляют возможности посетить психолога в его кабинете, в этом случае, чтобы не откладывать решение трудности «в долгий ящик», полезно обратиться в службу экстренной психологической помощи по телефону.

Обратиться за профессиональной психологической помощью Вы можете, если:

- думаете, что ситуация безвыходна, будущее кажется ненадежным;
- замечаете эпизоды как словесного, так и физического насилия;
- ощущаете ограничение собственных действий во всех сферах жизни;
- существуют сложности с принятием решения в просьбе о помощи;
- замечаете за собой жестокое поведение;
- вы являетесь свидетелем домашнего насилия

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам: **8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00** (анонимно, круглосуточно, бесплатно).

Намитова Валентина Владимировна,
психолог БУ ХМАО – Югры
«Нефтеюганский комплексный центр
социального обслуживания населения»