Домашнее насилие – явление достаточно распространенное в мире. Как эпидемия, не избирает своих жертв в каких-либо определенных социальных или этнических группах, так и насилие – присутствует в семьях разных слоев населения. По данным ООН, в мире около 70% женщин подвергались тем или иным видам насилия в течение своей жизни, каждая пятая женщина становится жертвой изнасилования или его попытки. В Беларуси четыре из пяти женщин сталкивались с проявлениями психологического насилия, каждая четвертая женщина страдает от физического насилия. По результатам общенационального исследования, проведенного при содействии представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ), в Беларуси в ситуации ненасилия воспитывается чуть более половины детей, остальные в той или иной степени страдают от проявлений насилия и жестокого обращения со стороны родителей. Реальные масштабы распространения такого явления определить сложно, поскольку жертвы насилия не сообщают об этом по причине стыда или опасения возмездия.

***Домашнее насилие – это систематически повторяющиеся акты физического, экономического, психологического, сексуального воздействия на близких людей, которые совершаются против их воли с целью обретения власти и контроля над ними.***

**Виды домашнего насилия:**

На данный момент выделяются пять основных видов насильственных действий, составляющих природу семейного насилия. Отдельные отношения, в которых присутствует насилие,могут включать в себя все пять видов, несколько или один из них. Данные виды также могут чередоваться во времени и переходить от одного к другому.

1. **Физическое насилие предполагает:***толчки, хватания, бросание, плевки, нанесение ударов ладонью и/или кулаком и/или посторонними предметами, удерживание, удушение, избиение, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т.п.*
2. **Сексуальное насилие включает:***постоянное сексуальное давление, принуждение к половым отношениям посредством силы, угроз или шантажа (изнасилование; принуждение к половым отношениям в неприемлемой для женщины форме, в присутствии других людей, с детьми или третьими лицам; физическое принуждение к сексу или причинение боли и вреда здоровью жертвы посредством действий сексуального характера и т.п.).*

Несмотря на то, что сексуальное насилие очень часто присутствует в ситуации насилия в семье, изнасилование в браке все еще остается преступлением, которое многие не просто не хотят замечать, но отказывают ему в праве на существование. Проблема здесь кроется в социальных стереотипах: брак зачастую расценивается как наделение мужчин безусловным правом на сексуальные отношения с супругой и применение силы в случае ее нежелания вступать в сексуальный контакт.

1. **Психологическое насилие подразумевает:** *вербальные оскорбления; шантаж; акты насилия по отношению к детям или другим лицам для установления контроля над партнером; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы, ее кругом общения, доступом к различным ресурсам (получению социальной и медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.); эмоциональное насилие; принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.*

Очень важным аспектом проявления насилия является изоляция жертвы обидчиком. Это выражается в том, что он постепенно разрушает ее социальное окружение и контакты, начиная с родительской семьи. Это происходит не сразу, не очевидно, а путем постепенных манипуляций, например, начиная с высказываний «твои родители меня не принимают» или «твоя подруга кокетничает со мной», и она, доверяя ему и желая сохранить свои отношения с ним, скорее прервет контакты со своими близкими, чем подвергнет сомнению его слова. Это также поддерживается общественным мнением, когда подруги во многих журналах описываются как некие хищницы, которые только и думают о том, чтобы отбить мужа у ближайшей подруги. А теща и свекровь – любимые персонажи в анекдотах, что также отражает далеко не позитивное отношение. Все это косвенно поддерживает и представления о ситуации самими пострадавшими, затрудняет оценку реальности, в которой они живут, в результате чего женщины не пытаются искать поддержки вовне. Таким образом, возникает изоляция, и обидчик становится единственным зеркалом для пострадавшей, и это зеркало – кривое.

Психологическое насилие также является наиболее распространенным и присутствует практически во всех случаях насилия в семье. Повторяющееся насилие ведет к значительным психологическим страданиям, посттравматическому стрессу, депрессии, непреходящему чувству страха, а иногда и к более серьезным последствиям, например к попыткам самоубийства.

1. **Экономическое насилие предполагает:** *отказ в содержании детей; утаивание доходов; трату семейных денег; самостоятельное принятие большинства финансовых решений – это, например, может проявляться в том, что при покупке продуктов не учитываются потребности детей или жены, и в результате дети могут не получать необходимое для их возраста питание; жена, совершая покупки, должна отчитываться чеками и т.п.*

Экономическая зависимость делает женщину особенно уязвимой и повышает вероятность домашнего насилия. С другой стороны, даже работающие и зарабатывающие больше мужа женщины становятся жертвами насилия. Очень часто в практике работы кризисных центров встречаются случаи, когда муж распоряжается всеми деньгами, выделяя жене мизерную сумму на продукты. Часто муж полностью забирает и зарплату жены. При этом жертвы, испытывая чувство вины, поскольку это нетрадиционно для женщины – получать больше мужа, и чувство жалости, так как он себя «не реализовал» как добытчик, тоже не сразу могут понять, что попали в ситуацию домашнего насилия.

1. **Использование детей для установления контроля над взрослой жертвой:** *физическое или сексуальное насилие над детьми; использование детей как заложников; принуждение их к совершению физического и психологического насилия над взрослой жертвой; борьба за родительские права с использованием манипуляции над детьми и угроз; использование посещения детей для контроля над взрослой жертвой; упреки, выражающиеся в таких словах, как «ты плохая мать, потому что хочешь работать» и т.п.*

Дети, которые являются свидетелями домашнего насилия, подвержены повышенному риску приобретения таких эмоциональных и поведенческих проблем, как тревожность, депрессия, плохая успеваемость в школе, низкая самооценка, ночные кошмары, физическое недомогание. Такие дети также имеют склонность к агрессивному поведению в детстве и подростковом возрасте. В целом дети, которые являются свидетелями насилия в родительских отношениях, часто приобретают те же самые психологические проблемы, что и дети, которые подвергаются насилию.

Ситуация домашнего насилия развивается циклично, складываясь из трех следующих друг за другом фаз. Рецидивы здесь просто неизбежны. Повторение вновь и вновь актов насилия по отношению к близким словно запрограммировано заранее и вытекает из логики динамичного развития насильственной ситуации. Выделяется ряд фаз, составляющих цикл домашнего насилия.

1. **Фаза напряжения**

Первая фаза характеризуется отдельными вспышками оскорблений, которые могут быть вербальными и/или эмоциональными. При этом они несколько отличаются по интенсивности от привычных и ожидаемых от партнера.

Женщины обычно могут реагировать спокойно, стараясь разрядить обстановку, или могут пытаться защитить свое положение в семье или в этих отношениях с помощью ответной реакции. В то же самое время оба партнера могут попытаться оправдать поведение обидчика, ища объяснение его срывам в стрессах из-за работы, денег и т.д.

Часто женщины верят в то, что их адаптивное поведение поможет контролировать вспышки насилия или хотя бы ограничить их протяженность и локализовать распространение. Иногда это помогает выиграть время, усмирить просыпающуюся агрессию с помощью стратегий конформизма. Но это всего лишь временная отсрочка.

Продолжительность по времени этой фазы роста напряжения широко варьируется для различных отношений. Для одних промежутком между фактическими случаями насилия могут быть дни и недели, а для других - годы. Однако с ростом напряжения способности женщины к регулированию ситуации, к балансировке и конформизму могут становиться все менее эффективными. Именно на этой стадии женщина наиболее часто пытается найти поддержку и помощь, сначала у своих близких, а потом и со стороны. На этой стадии женщины обычно обращаются за помощью в кризисные центры.

1. **Фаза инцидента острого насилия**

Эта фаза отличается наиболее интенсивной разрядкой, основными разрушениями и крайними эмоциональными выплесками в их самой негативной форме, а также осознанием того, что эти ситуации не могут быть спрогнозированы или контролируемы. Припадки гнева настолько сильны и деструктивны, что обидчик уже не может отрицать их существование, а женщина не может не признавать, что они оказывают на нее сильное влияние.

Женщины обычно чувствуют заранее приближение такой ситуации, и с ее приближением чувство страха и депрессия у них резко возрастают. Жертва может даже пытаться ускорить акт насилия, катализировать его наступление для снятия растущего напряжения, поскольку она точно не знает, когда он собирается выплеснуть на нее свой гнев, а выдерживать эмоциональное напряжение больше не может. Однако обычно острый момент насилия в форме агрессивного акта осуществляется только потому, что сам мужчина выбирает насильственный способ выяснения отношений. Это самая короткая фаза, которая может продолжаться от двух до двадцати четырех часов. После этого обычно наступает некоторое отрезвление со стороны обидчика и отрицание им серьезности инцидента или же минимизация всего случившегося. Во время этой фазы может быть обращение в милицию, кризисные центры для женщин, а также в травмпункт за медицинской помощью.

1. **Фаза «медовый месяц»**

Во время этой фазы мужчина может преобразиться и стать очень любящим, демонстрировать необыкновенную доброту и раскаяние в содеянном. Он может выглядеть великолепным отцом и мужем, предлагать любую помощь и обещать, никогда больше не совершать насилия, или, наоборот, обвинить женщину в том, что это она спровоцировала насилие, «довела его до срыва». Но он обещает, что это больше никогда не повторится! В этот период женщина может ощущать себя очень счастливой: она любит этого человека, верит в то, что он может измениться. Но механизмы насилия продолжают работать. Мужчина все-таки одержал «победу» над женщиной, и теперь он хочет закрепить свой «успех», захлопнуть ловушку и удержать ее в этих отношениях. Вполне вероятно, что в это же самое время мужчина может продолжать применять другие формы насилия, такие как экономический контроль, эмоциональные оскорбления, для того чтобы поддерживать свое чувство контроля даже во время этой фазы.

С другой стороны, для женщины «медовый месяц» словно является реминисценцией существовавших когда-то безоблачных отношений, напоминанием о том счастливом времени. Эта фаза может воспроизвести все, что она когда-либо ждала от этих отношений. Мужчина обещает ей, что изменится, и она верит, она убеждает себя, что теперь отношения навсегда останутся в этой фазе. Это время, когда женщине труднее всего уйти. Но необходимо помнить о том, что однажды случившись, насилие, скорее всего, будет продолжаться с постепенным усилением – напряжение в семье будет вновь возрастать и учащающиеся срывы будут свидетельствовать о наступлении уже хорошо знакомой первой фазы насилия. Все повторяется опять.

Осознать проблему — значит сделать первый шаг к ее решению. Будьте счастливы!

Если Вам необходима психологическая помощь и поддержка, обращайтесь в отделение социальной адаптации и реабилитации ГУ «Ивацевичский территориальный центр социального обслуживания населения»  по адресу: г. Ивацевичи, ул. Щорса, 13, кабинет № 8.

**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации**

**Телефон:** **8 (01645)** 9-60-97

Психолог отделения комплексной поддержки в кризисной ситуации

**телефон: 8 (01645) 3-15-71**