

## Что собой являет домашнее насилие?

Под понятие домашнее насилие попадают ряд действий физического, психологического, сексуального и экономического характера.

**К физическому насилию относится:** толкание, пощечина; побои кулаками, шлепки; побои палками, ремнями, молотками, другими тяжелыми предметами; порезы и уколы ножом или другими острыми предметами; таскание за волосы, плевки, биение головой об стены и т.д.

### **К психологическому насилию относятся такие обстоятельства:**

унижения; постоянная критика постоянный контроль, слежка, в том числе проверка переписок, телефонов, использование шпионского программного обеспечения, камеры слежения; угрозы убийства жертвы или ее близких; использование уничижительных слов в обращении; создание условий, в которых жертва оказывается зависимой от абьюзера и не имеет возможности попросить о помощи; создание отрицательного мнения о жертве, выставление ее психически не здоровой, чтобы вызвать недоверие к ней, если она пожалуется; шантаж, манипуляции.

Абьюзер может использовать и форму **экономического насилия:** не позволять работать, создавать условия для зависимости, контролировать расходы с предоставлением всех чеков и счетов по покупкам, не разрешать использовать предметы личной гигиены, нерегулярно платить алименты на содержание детей, а также шантажировать партнера деньгами в случае отказа от сексуальной близости.

Домашнее насилие иногда называется бытовым, и явление юридически определяется не только среди законных супругов, но и в парах, живущих в гражданском браке.

**Что делать в случае бытового насилия?** Жертвы домашнего насилия должны тщательно продумать стратегию выхода из сложившейся ситуации. Большинство не решаются на реальные шаги по причине страха усугубить ситуацию, вызвать сильный гнев партнера, что нередко приводит к более тяжелым последствиям. Что должен знать человек, подвергающийся насилию: начать говорить о проблеме с близкими. Рассказать о происходящем, максимально сосредоточившись на всех фактах. Обязательно подготовить место, куда можно уйти: к друзьям, снять квартиру, если есть такая возможность. Держать при себе документы. Обратиться в полицию и письменно написать заявление. Зафиксировать побои в медицинском учреждении. Попросить соседей о помощи, в случае, если они услышат крики, и попросить вызвать полицию. Обратиться в центр поддержки в подобных ситуациях.

МАУ г. Нижневартовска  
«СШОР «Самотлор»

## Информация для взрослых

# Домашнее насилие



2021 г.

## Что важно знать о самообороне

Довольно часто женщины, страдающие от домашнего насилия, пытаются ответить партнеру той же монетой, однако грань между самообороной и превышением довольно тонкая. Человеческое тело устроено таким образом, что в критической ситуации задействует все ресурсы для выживания и резкий выброс адреналина может привести к плачевным последствиям. Закон позволяет жертве защищать свою жизнь и неприкосновенность, но запрещает наносить телесные повреждения и вред жизни обидчику. Поэтому, конечно лучше при малейших предпосылках тирании обращаться в правоохранительные органы и фиксировать инциденты.

### Насилие в семье имеет свои характерные черты:

- ◆ оно никогда не начинается с внезапной вспышки ярости насильника;
- ◆ со временем жертва учится распознавать поведенческие реакции насильника и поэтому находится под гнетом ожидания насилия;
- ◆ природа насилия такова, что оно от раза к разу становится все более жестоким и опасным;
- ◆ насилие крайне редко может быть остановлено без постороннего вмешательства;
- ◆ поведение насильника имеет определенные стадии, по окончании последней цикл насилия повторяется вновь.

## Стадия нарастающего напряжения

Обидчик все чаще проявляет грубость по отношению к жертве. Женщина старается проявить больше любви и покорности или же не попадаться обидчику на глаза - в зависимости от того, что она считает более безопасным. Обидчика воодушевляет эта пассивная покорность, и он не пытается себя контролировать. Женщины, которые подвергались побоям, знают, что единичные факты насилия ведут к нарастанию агрессии. Однако они надеются своим поведением повлиять на поведение обидчика. Когда он «взрывается», потерпевшая часто берет вину на себя, думая, что потеряла контроль над ситуацией. На первой стадии цикла обидчик может опасаться, что жертва бросит его. Он становится все более эгоистичным, ревнивым и старается запугать женщину. Оба ощущают нарастающее напряжение, с которым все труднее справиться. Утомленная непрерывным стрессом, жертва старается еще больше уйти в себя. Обидчик ищет в ней признаки гнева, даже если она пытается их отрицать. Каждый ее шаг истолковывается неадекватно. Напряжение становится невыносимым, наступает вторая стадия насилия.

### Стадия острого насилия

Вторая фаза представляет собой разрядку накопившегося напряжения. Отсутствие контроля и разрушительный эффект насилия отличают ее от имевших место в первой фазе физических обид меньшего масштаба. Вторая стадия самая короткая, она обычно длится от нескольких минут до нескольких часов.

Женщина, как правило, заранее чувствует ее приближение, страх усиливается. Хотя насильник начинает с мыслью «нужно ее немного проучить» и прекращает, когда ему кажется, что она достаточно «укрыта», нередко выясняется, что жертве причинены серьезные повреждения. В конце концов он и сам не понимает, как такое могло произойти. Совершенный акт насилия крайне редко бывает вызван поведением жертвы, поводом как правило служит какой-то внешний фактор или внутреннее состояние обидчика. После завершения акта насилия обычно следуют шок, неверие и отрицание происшедшего. И обидчик, и жертва ищут оправдание насилию. Зачастую жертва переживает 24–28-часовое эмоциональное расстройство, признаками которого являются депрессия, чувство беспомощности и апатия. Избитые женщины нередко обращаются за помощью лишь через сутки после акта насилия.

**Стадия любви и раскаяния.** В третьей стадии обидчик чрезвычайно мил, добр, и его поведение свидетельствует об «осознании вины». Он понимает, что зашел слишком далеко, и пытается задобрить жертву, осыпает ее подарками и цветами, обещает, что ничего подобного никогда не повторится. Он производит впечатление действительно раскаявшегося человека. Поскольку именно третья стадия создает у жертвы иллюзию, что возможно улучшение ее семейной жизни, что насильник все осознал, в это время женщине трудно решиться на поиски юридической защиты или прекращение отношений.