**ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ**

Домашнее насилие является проблемой, которая существует во всех без исключения странах мира. Домашнее насилие можно определить как повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, эмоционального и экономического оскорбления по отношению к своим близким с целью обретения над ними власти и контроля.

Одна из главных особенностей домашнего насилия выражается в том, что оно представляет собой повторяющиеся инциденты разных видов насилия (физического, психологического, сексуального и экономического). Такие инциденты являются важными показателями отличающими домашнее насилие от конфликта. Конфликт обычно имеет свое завершение, а насилие характеризу­ется систематичностью. Кроме того, конфликт имеет в своей основе проблему, которую можно разрешить. В ситуации же насилия в семье один человек постоянно контролирует другого человека с применением силы, что приводит к психологическим и/или физическим травмам. Вторая важная особенность домашнего насилия, усугубляющая психологическую травму, заключается в том, что обидчик и пострадавший - близкие люди. В отличие от преступления, совершенного незнакомым человеком, домашнее насилие исходит от (бывшего) супруга или партнера, родителей, детей, других родственников т. д..

**Основные формы домашнего насилия.**

Домашнее насилие может иметь различные проявления и формы. ВОЗ определяет следующие основные формы домашнего насилия:

- акты физической агрессии, такие как шлепки, нанесение ударов, пинки и избиение, а также угрозы совершения таких действий или, наоборот, бездей­ствие имеют своей целью нанести вред телу человека и/или организму;

- психологическое насилие - запугивание и постоянное унижение - осу­ществляется с применением вербальных и психических средств и направлено на подавление личности, надругательство над ней;

- принудительный половой акт и другие формы сексуального принуж­дения, совершаемые против воли другого человека;

- различные проявления контролирующего поведения, например, изо­ляция от семьи и друзей, управление действиями и ограничение доступа к ин­формации и помощи;

- экономическое насилие, связанное с ограничением экономической самостоятельности человека.

Наиболее распознаваемым является физическое насилие, оставляю­щее явные следы на теле пострадавших. Однако и другие проявления насиль­ственных действий в семье влекут серьезные последствия для жизни и здоро­вья человека.

**Психология личности, пострадавшей от домашнего насилия.**

За годы истязаний и оскорблений у женщины появляется определен­ное психическое состояние, известное под названием «синдром избиваемой женщины» (Ленор Уокер). По своей силе этот синдром можно сравнить с теми психологическими последствиями, которые испытывают люди, оказавшиеся в плену или захваченные в качестве заложников.

«Синдром избиваемой женщины» приводит к тому, что пострадавшая, боится внести какие-либо изменения в свою жизнь, думая, что они приведут только к ухудшению ситуации. В сочетании с социальными условиями - таки­ми как отсутствие независимых источников доходов, давление со стороны ка общества, так и родственников, постоянно напоминающих о семейных обязан ностях, а также отсутствие безопасного места, где она может укрыться, - все это вместе вынуждает женщину жить в невыносимых условиях и терпеть.

Домашнее насилие может иметь тяжелые последствия для пострадавшей, а именно:

- разрушается уверенность в себе;

- снижается самооценка;

- формируется ноогенный невроз (потеря смысла жизни);

-утрачивается реалистичное восприятие ситуации, окружающей действительности;

- формируется искаженный «портрет» партнера и искаженное восприя тие себя и своих качеств;

- решения относительно своих действий, удовлетворения различных потребностей принимаются в зависимости от реакций партнера. Возникают значительные затруднения при принятии любого решения, что связано с неуверенностью в себе и развившимся страхом принятия ответственности за свои поступки;

Кроме указанных признаков личностной деформации у женщин наблюдаются признаки, соответствующие симптомам посттравматического стрессового расстройства (ПТСР):

- на психологическом уровне: нарушения сна, кошмары, повторяющиеся

воспоминания, сложности с концентрацией внимания, повышенная возбудимость, депрессивное состояние, внезапные вспышки раздражительности или даже агрессии;

- на физиологическом уровне: головные боли, дискомфорт в желудке, внутренние спазмы, снижение сексуальной активности;

- на уровне поведения: злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), суицидальные попытки или мысли, нарушения взаимоотношений с окружающими, избегание общения, подозрительность, насильственное поведение по отношению к детям, родителям и другим более слабым людям.

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

- рентное состояние (пассивная жизненная позиции, позиция жертвы, полагающееся внимание, стремление к статусу больного или инвалида).

**Законодательство Республики Беларусь в области предупреждения насилия в семье**

Основным Законом Республики Беларусь является Конституция, следующие положения которой имеют прямое отношение к предупреждению насилия в семье:

- человек, его права, свободы и гарантии их реализации являются высшей ценностью и целью общества и государства (статья 2);

- государство защищает жизнь человека от любых противоправных посягательств(статья 24);

- государство обеспечивает свободу, неприкосновенность и достоинство личности. Ограничение или лишение личной свободы возможно в случаях и порядке, установленных законом(статья 25);

- женщина и мужчина по достижении брачного возраста имеют прав на добровольной основе вступить в брак и создать семью. Супруги равноправны в семейных отношениях(статья 32);

- каждый обязан уважать достоинство, права, свободы, законные интересы других лиц (статья 53).

Указанные положения развиты в ряде кодексов, законов, нормативных правовых актов президента, иных актах законодательства Республики Беларусь.

**Куда можно обратиться пострадавшие от домашнего насилия в Беларуси?**

Каждый человек, испытывающий домашнее насилие, должен иметь свой план действий, чтобы справиться с проявлениями насилия. Вот несколько советов по обеспечению своей безопасности:

1. Если спора не избежать, постарайтесь выбрать для него комнату, из которой можно в случае необходимости легко выйти (старайтесь избежать спо­ров в ванной комнате, кухне, где есть острые и режущие предметы).

2. Договоритесь с соседями, чтобы они вызывали милицию, если услы­шат шум и крики из вашей квартиры.

3. Приготовьте запасные ключи от дома (машины) и держите их так, что­бы в случае опасности можно было срочно покинуть дом - и тем самым спасти свою жизнь или избежать новых побоев и оскорблений.

4. С той же самой целью спрячьте в безопасном, но доступном для вас месте книжку с номерами необходимых телефонов, паспорт, свидетельство о браке, документы детей, другие важные бумаги, одежду и белье на первое вре­мя, нужные лекарства, а также деньги - сколько сможете.

5. Заранее договоритесь с друзьями и родственниками о том, что в слу­чае опасности они предоставят вам временное убежище.

6. Сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел вас (спрячьте все записи и адреса, которые могут подсказать, где вы, - записные книжки, конверты с адресами, номера телефонов).

7. Заранее решите, что из ценных, а также необходимых или просто дорогих вам вещей вы возьмете с собой - что-то в случае острой необходимости можно будет продать или отдать в залог, а без чего-то вы просто не обойдетесь.

8. При критической ситуации покидайте дом, как при пожаре, - незамедлительно, даже если вам не удалось взять все, что нужно.

Кроме самопомощи пострадавшие от домашнего насилия могут обращаться в государственные и общественные организации. Система оказания по­мощи и Беларуси продолжает формироваться.

В структуре органов социальной защиты в стране созданы и действуют 152 территориальных центра социального обслуживания населения, которые оказывают психологическую, юридическую и социальную помощь гражданам, испытывающим домашнее насилие. Созданы кризисные комнаты и телефоны доверия.

За психологической помощью можно также обратиться в кабинеты психологической помощи поликлиник, в учреждениях образования работают детские психологи. Контактные номера телефонов и описание услуг центров можно найти на сайтах областных исполнительных комитетов.

Телефон доверия в Борисове 80177926285. .

Подготовила: Психолог ПНД Прошина В.П.