**Дом без насилия.**

 К сожалению, в современном мире насилие в семье остается достаточно распространенным явлением. Причины его проявления разные: ревность, непрощенные обиды, алкоголизм у супруга (супруги), хронические (психические) заболевания, безработица, трудные материальные условия и многие другие.

 Насилие в семье – это умышленное действие физической, психологической, сексуальной направленности одного члена семьи по отношению к другому члену семьи, нарушающее его права, свободы, законные интересы и причиняющие ему физические или психические страдания. Выделяют четыре вида насилия:

1. Физическое насилие – это намеренное использование физической силы или орудий для причинения повреждений или травмы. Данный вид включает в себя шлепки, битье, удары, ножевые ранения, пощечины, избиения, выкручивание рук, таскание за волосы и т.д. Может привести к инвалидности и даже к смерти.
2. Сексуальное насилие – это насильственный половой акт, заставляющий человека вступить в сексуальный контакт без согласия, а также непристойное сексуальное прикосновение, взгляды, разговоры, изнасилование (в том числе мужем), отказ использовать контрацептивные средства, беременность по принуждению, инцест.
3. Психологическое насилие – это контроль над человеком, или его изоляция, а также унижение. Оно выражается в постоянной критике, оскорблениях, криках, грубости, нецензурной брани, пренебрежительном отношении, игнорировании мнения, неоправданной ревности, вмешательстве в личную жизнь, принуждении к вступлению в брак, доведении до самоубийства. А также в вербальных оскорблениях, шантаже, актов насилия по отношению к детям или другим лицам для установления контроля над партнером.
4. Экономическое насилие – это отказ в доступе к средствам к существованию и контроль над жертвой, проявляется в отказе содержания детей, утаивании дохода, отбирании заработанных денег, запрещение работы вне дома, уклонение от уплаты алиментов.

Результатом насилия являются стрессы, ухудшение здоровья:

- на психологическом уровне: нарушение сна, кошмары, сложности с концентрацией внимания, повышенная тревога и возбудимость, нарушение взаимоотношений;

- на физиологическом уровне: ощущение нехватки воздуха, дискомфорта в желудке, внутренние спазмы, головные боли, снижение интереса к сексу, вплоть до полного равнодушия;

- на уровне поведения: членовредительство, суицидальные попытки или мысли, злоупотребление алкоголем или наркотиками, проблемы с питанием (булимия или анорексия), беспорядочная смена сексуальных партнеров.

Если вы вовлечены в ситуацию домашнего насилия, разработайте собственный план безопасности:

1. Продумайте свои действия, если акт насилия может повториться снова.
2. Расскажите о предполагаемом насилии тем, кому вы доверяете (друзьям, родственникам и т.д.).
3. Договоритесь со своими соседями, если они услышат шум и крики из вашей квартиры, чтоб оказали помощь и поддержку.
4. Спрячьте запасные ключи от дома, машины, деньги, документы, одежду, лекарства так, чтобы, взяв их, вы могли быстро покинуть дом в случае опасности.
5. Заранее узнайте телефоны служб, где вам смогут оказать помощь.
6. Заранее договоритесь с друзьями, родственниками о возможности предоставления вам временного убежища в случае опасности.
7. Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если вам не удалость взять необходимые вещи.

Рекомендации тем, кому не удалось избежать насилия:

1. Постарайтесь успокоиться и принять ситуацию, попросите близких вам лиц или компетентных специалистов о помощи и поддержке.
2. Необходимо осознавать всю реальность происходящего.
3. Прекратите молчать! Рассказ о происходящем другому человеку – важный шаг к исцелению, помогающий избавиться от чувства стыда.
4. Верьте в себя! Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, научитесь доверять своим чувствам и опыту. Уважайте себя!
5. Позвольте себе чувствовать гнев по отношению к своему обидчику. Правильно направленный гнев дает много силы и открывает дорогу к новой жизни без насилия.
6. Идите по жизни дальше, не застревая на прошлом!

Поделиться своими проблемами и получить квалифицированную помощь специалистов можно в Психоневрологическом диспансере по адресу: г. Орша, ул. Владимира Ленина, д.38, либо по **телефону доверия** 51-00-19. (время работы с 8.00 до 20.00, понедельник-пятница).

Психологи ПНД Микулич Т.Г.

 Плоткина А.М