**Если Вы стали жертвой или свидетелем насилия в семье, не ждите трагедии!**

**Действуйте сейчас - обратитесь за помощью!**

**Телефон горячей линии для пострадавших от домашнего насилия**

**8-801-100-8-801**

**По всей Беларуси. Анонимно. Ежедневно с 08.00 до 20.00.**

**Бесплатно со стационарного телефона**

**либо 102 (круглосуточно)**

**QR-код «Если ты пострадал от домашнего насилия»:**

**Как использовать QR-код:**
1.    Возьмите мобильный телефон с камерой.
2.    Запустите программу для сканирования кода.
3.    Наведите объектив камеры на код.
4.    Получите информацию.

**НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ:**

 **О ЧЕМ НЕЛЬЗЯ МОЛЧАТЬ**

         Нас с детства учат, что семья — главная опора человека. Это место, где мы чувствуем под­держку и любовь, где нас окружают близкие люди, где нас принимают такими, какие мы есть. В семье мы находим понимание и защиту, когда кажется, что весь внешний мир ополчился против нас.

Проблема домашнего насилия в на­шем обществе является неприличной, почти запретной, и поэтому окружена множеством домыслов и легенд. Эти стереотипы нужно разрушать, ведь именно из-за них женщина, стол­кнувшаяся с насилием в семье, не на­ходит понимания и помощи в своем окружении, а часто и вовсе не реша­ется обратиться за ними, и остается один на один со своей бедой.

    **Развенчиваем мифы:**

 **МИФ № 1. Домашнего наси­лия в современном мире не существует.**

По статистике, в Республике Беларусь наси­лие в той или иной форме осущест­вляется в каждой четвертой семье. Ежегодно более четырнадцати тысяч женщин погибают от рук партнера или других близких родственников. До 40 % тяжких насильственных пре­ступлений происходит в семьях.

 **Миф № 2. Женщина сама провоцирует насилие и за­служивает его.**

К сожалению, это мнение очень распространено в нашей стране, что снова свидетельствует о господстве патриархальных пережитков. В со­знании многих вполне цивилизован­ных людей почему-то сохраняется стереотип, что женщина — некая при­надлежность мужчины, с которой «добрый барин» может обращаться по своему усмотрению.

Мы забываем о том, что человек в принципе не может заслуживать побоев или унижений, и это закреплено в современных моральных и право­вых нормах. Обидчику таким спосо­бом просто очень удобно оправды­вать свои действия.

**Миф № 3. Женщина в любой момент может уйти от своего обидчика.**

В настоящее время в нашей стра­не женщина далеко не всегда может уйти от мужа, который ее бьет. Чаще всего ей просто некуда обратиться. Также в нашем обществе очень силь­но закреплена социальная и эконо­мическая зависимость женщины от своего партнера.

**Миф № 4. Насилие происхо­дит только в неблагополучных семьях.**

Семью, в которой регулярно прак­тикуется насилие, никак не назовешь благополучной. Но при этом в соци­альном плане такая семья может ка­заться вполне нормальной: жертвы насилия обычно скрывают происхо­дящее, обидчики чаще всего отлично осознают ситуацию и вполне адекват­ны в общении с окружающими.

Материальный фактор также не играет большой роли: насилие случа­ется в равной степени как в бедных, так и в обеспеченных семьях. Поэто­му материальное или социальное бла­гополучие совершенно не обязатель­но является панацеей от домашнего насилия.

**Циклы насилия**

Как ни странно, схема поведения мужчины в ситуации насилия до­вольно стандартна для любых семей. Психологи называют это циклом на­силия, и включают в него три фазы:

Напряжение  - на этой стадии происходит посте­пенное накопление негатива: отдель­ные вспышки гнева, учащающиеся ссоры, растущее количество претен­зий. Обидчик начинает позволять себе оскорбления и угрозы в адрес партнерши. При этом часто оба пар­тнера пытаются оправдать поведение мужчины сложной ситуацией на ра­боте или стрессом, и женщина в этой ситуации пытается удержать свои по­зиции в отношениях.

Именно на этом этапе жертве не­обходимо максимально эффективно воспользоваться поддержкой близ­ких людей или специализированных центров: с нарастанием напряжения возможностей балансировать у жен­щины остается все меньше.

Острое насилие - эскалация конфликта доходит до пика, мужчина срывается, проис­ходит сильнейший всплеск негатива. Ни один из партнеров не может отри­цать ситуацию насилия. Но, перейдя границу, мужчина уже не может себя контролировать. Женщины часто чувствуют приближение этого перио­да заранее, усиливается состояние страха и депрессии.

Поддержку будет реально оказать именно на этапе этого «предчувствия»: необходимо помочь осознать женщине возможности избежать острого на­силия, поддержать в принятии этого решения. Могут понадобиться и более конкретные действия – например, по­мощь в поиске укрытия.

«Медовый месяц» - после всплеска острого насилия всегда наступает «тихий» период. Мужчина в это время может быть любящим, виноватым. На этой фазе для партнера характерны обещания исправиться, многочисленные до­казательства любви. Иногда мужчи­на может апеллировать к тому, что партнерша сама «довела» его, что он просто сорвался. Тревога и страх у женщины отступают, все происходя­щее начинает видеться в более спо­койном свете.

А так как адаптивные возможности женщины обычно высоки, ей начина­ет казаться, что все не так уж страш­но и с этим вполне можно мириться. В такие моменты осознать всю тя­жесть происходящего и принять ре­шение об уходе сложнее всего.

Но нельзя забывать, что, случив­шись даже один раз, насилие скорее всего повторится. Если цикл уже запущен, прервать его практически невозможно. Причем при каждом повторении степень насилия обычно возрастает.

**Почему так сложно уйти?**

Людям, которые никогда не стал­кивались с проблемой домашнего на­силия, обычно кажется, что решается она довольно просто: нужно только уйти от своего мучителя. Действи­тельно, этот выход очень логичен. Что же удерживает жертв домашнего насилия от этого решительного шага?

Чаще всего главным, а нередко и единственным аргументом стано­вится экономическая зависимость от партнера. Женщина далеко не всег­да способна полностью обеспечивать себя и своих детей самостоятельно, не говоря об астрономических рас­ходах на покупку отдельного жилья. И если можно пару дней переноче­вать у подруги, то что делать с более длительными сроками? И, опять же, что делать с ребенком, если он есть?

         Чтобы предотвратить свое попа­дание в этот замкнутый круг эконо­мической несамостоятельности, стоит заранее позаботиться о своем буду­щем. Если есть возможность — не прекращать работать с появлением семьи, чтобы иметь стабильный зара­боток и не терять квалификацию; не продавать жилье, пока не будете на 100 % уверены в партнере.

Правильным шагом будет иметь свои отдельные сбережения «на чер­ный день». При вступлении в брак здоровой и современной позицией является заключение брачного дого­вора, в котором можно четко сформу­лировать отдельные экономические моменты.

Другая причина – страх вспышки агрессии обидчика и обострения на­сильственных действий, вплоть до физической расправы: «найдет, из-под земли достанет и убьет». Хоть этот страх может быть иррациональ­ным, чаще всего он имеет под собой реальные основания. Учитывая дале­ко не всегда адекватное отношение к домашнему насилию у представи­телей правоохранительных органов в нашей стране, невозможно иметь гарантии физической безопасности после разрыва.

Предотвратить возникновение та­кой ситуации и этого обоснованного страха можно и нужно на более ран­них стадиях. Распознать в мужчине склонность к насилию можно по не­которым признакам еще до того, как она начнет реализовываться в семей­ной жизни.

Такими тревожными звоночка­ми, например, является сверхконтролирующее поведение мужчины, вербальная агрессия в ваш адрес, неспособность контролировать себя в неожиданных или экстремальных ситуациях, жестокое отношение к животным.

Эти негативные проявления долж­ны насторожить вас и стать, как ми­нимум, поводом для обсуждения с мужчиной. Еще лучше – обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист подскажет вашему из­браннику, как правильно справлять­ся с внутренней агрессией, контроли­ровать себя в сложных ситуациях.

Но если даже после принятых мер ситуация не меняется и вы начинае­те замечать постепенное нарастание агрессии и появление насильственных действий или намерений, — луч­ше уходить сразу, не дожидаясь кри­тической точки.

Есть и более тонкие психологические причины, по которым женщи­на остается с обидчиком. Одна из них – стыд. Это может показать­ся странным, но нередко женщине стыдно быть жертвой насилия, она берет на себя вину за происходящее или боится показаться слабой, бес­помощной.

Женщина также пытается «не вы­носить сор из избы». А учитывая сте­реотипы, бытующие в нашем обще­стве в отношении домашнего насилия, женщины часто не только не уходят из семьи, но и скрывают факт наси­лия. Они вынуждены хранить своео­бразный «секрет», боясь непонимания или порицания, и не говорят о проис­ходящем даже близким людям.

Другой такой неявной причиной являются традиционные и религиоз­ные нормы, предписывающие жен­щине любой ценой сохранять брак и семью. Женщина в этом случае ста­новится заложником своего несчастья и не видит иных перспектив, кроме как терпеть и продолжать страдать во имя ценностей, не имеющих к ее ситуации никакого отношения.

 **ОСТРОЕ НАСИЛИЕ:**

**РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ**

Как обезопасить себя, если вы (или ваши знакомые) уже в ситуации до­машнего насилия и пока не способны из нее выйти?

**1.**Обязательно расскажите о на­силии тем, кому доверяете.

Хотя бы два человека должны быть в курсе происходящего в вашей семье, чтобы предпринять необходимые действия в случае необходимости.

**2.**Найдите место, где сможете укрыться хотя бы на время.

Обидчик не должен знать о нем. Постарайтесь не оставлять ему возможности найти вас (записные книжки, конверты с адресами, сообщения на телефоне).

**3.**Узнайте координаты кризисных служб для женщин в вашем городе.

Туда можно обратиться за психологи­ческой и юридической помощью, а в некоторых городах есть возможность получить временное укрытие.

**4.**Продумайте пути  отступления, спланируйте маршрут.

Определите, какие двери, окна, лестницы, лифты подходят для этого. Попрактикуй­тесь быстро и безопасно выходить из дома.

**5**.При приближении конфликта позаботьтесь, чтобы ключи от дома и машины были у вас под рукой.

Стоит подготовить к моменту отхода в без­опасном, но доступном для вас месте что-то вроде «тревожного чемоданчи­ка», где должны быть паспорт и дру­гие важные документы, деньги, сме­на одежды, медикаменты, запасные ключи. Заранее решите, какие ценные вещи вы возьмете с собой.

**6.**Если вы чувствуете, что инци­дента не удается избежать, поста­райтесь переместиться в помещение, откуда легко выйти.

Избегайте кон­фликта в ванной, на кухне, где есть острые и режущие предметы.

**7.**В случае острой опасности нуж­но покидать дом немедленно, даже если не удалось взять необходимые вещи.

Помните, что под угрозой на­ходится ваша жизнь!

**8.**В особенно сложной ситуации оказывается женщина, если во вре­мя ссоры в доме присутствуют дети.