**ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЕМ ИЛИ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ**

Насилие может встречаться в различных формах и при весьма разнообразных обстоятельствах. Разграничивают насилие на два основных вида: **прямое насилие и структурное насилие.** **Прямое насилие** предполагает непосредственное воздействие субъекта на объект (убийство, телесные повреждения, задержание, изгнание и т.д.). **Структурное насилие** — это создание определенных условий (структуры), ущемляющих потребности и интересы людей, например эксплуатация человека человеком в обществе.

Выделяют следующие формы насилия:

1) **физическое насилие** - преднамеренное манипулирование телом человека (ребенка или взрослого) как объектом, приводящее к нанесению физических повреждений различной степени тяжести; к физическому насилию относятся не только побои, но и ограничения в еде и сне, вовлечение в употребление алкоголя и наркотиков и т.п.;

2) **сексуальное насилие** - преднамеренное манипулирование телом человека (ребенка или взрослого) как сексуальным объектом, приводящее к вовлечению в сексуальные действия с целью получения сексуального удовлетворения или какой-либо иной выгоды; к сексуальному насилию относится не только сексуальное совращение, но и вовлечение в проституцию, порнобизнес и т.п.;

3) **психологическое насилие** (поведенческое, вербальное, интеллектуальное, эмоциональное и проч.) - преднамеренное манипулирование человеком (ребенком или взрослым) как объектом, игнорирование его субъектных характеристик (свободы, достоинства, прав и т.п.), разрушающее отношения привязанности между людьми, или, напротив, фиксирующее эти отношения и приводящее к различным деформациям и нарушениям психического (поведенческого, интеллектуального, эмоционального, волевого, коммуникативного, личностного) развития;

4) **психопатическое** (связанное со структурой личности, зависимое поведение).

Психологическое насилие является «почвой» и «ядром» насилия, его исходной формой, на основе которой возникают физическое, сексуальное и психопатическое насилие.

Статистика служб экстренной психологической помощи (Телефонов доверия) свидетельствует, что: а) в 80% случаев обращений речь идет о семейном насилии; б) самой распространенной формой семейного насилия является психологическое насилие.

Таким образом, крайне важно предотвратить насилие в семье *еще до его начала*. Защитите себя и тех, кого вы любите, зная признаки и некоторые общие черты потенциального насильника:

1. **Насильники очень ревнивы.** Они могут обвинить вас в измене с другом или коллегой и запретить вам видеться с ними. Зачастую такое поведение ошибочно считается романтичным.
2. **Насильники унижают устно или эмоционально.** Словесные оскорбления часто начинаются задолго до нанесения побоев и нацелены на то, чтобы повлиять на вашу самооценку. Публичное унижение (например, навязывая вас дурой или негативно комментируя вашу внешность перед другими), брань, насмешки, обвинения - все это является тревожными признаками неминуемого физического насилия.
3. **Насильники пытаются изолировать вас от отношений с другими людьми.** Для этого они могут препятствовать вашим встречам с семьей и друзьями или даже могут инициировать конфликты с ними, заставляя их избегать вас обоих.
4. **Насильники пытаются форсировать отношения.** Их любимые выражения «Я не могу жить без тебя» или «Меня никто и никогда не любил, так как ты». Они могут предложить пожениться, едва познакомившись с вами. Суицидальные угрозы – их распространенное поведение.
5. **Насильники пытаются контролировать вашу материальную зависимость от них.** Они могут настаивать, чтобы вы бросили работу. Иметь над вами власть, выдавая ежедневно мизерную сумму денег, чтобы вы не могли от них сбежать.
6. **Насильники часто страдают химическими зависимостями.** И хотя злоупотребление алкоголем или наркотиками не является прямой причиной бытового насилия, они часто идут рука об руку. Употребление наркотиков или алкоголя может являться для них оправдательной причиной их насильственного или оскорбительного поведения: «Я не знал, что я делаю. Я был пьян», или «Я был под кайфом. Я не помню».
7. **Насильники будут крушить вашу собственность или истязать ваших домашних животных.** Бросать или разбивать вещи в бешенстве, бить животных в гневе, чтобы заставить их делать то, что они хотят. В конечном итоге это один из способов навредить вам.
8. **Насильники не уважают вашу личную жизнь.** Они могут внезапно позвонить ночью «просто, чтобы проверить» все ли с вами в порядке. Они могут «просто проведать» вас на работе или в других местах без предупреждения. Если вы будете просить их уйти, они могут закатить публичную сцену, оправдывая свое поведение словами «Мне плохо, когда ты далеко» или «Я должен был услышать твой голос».
9. **Насильники могут делиться воспоминаниями о совершенном насилии из своего прошлого.** История нападения или драки является признаком того, что насилие является их способом решения проблем. Как правило, они оправдывают такие инциденты, обвиняя человека, на которого они напали, говоря, что они «были спровоцированы».

И если вы не чувствуете себя в безопасности в собственном доме или есть угроза вашей жизни, обратитесь за помощью, отнеситесь к себе бережно.

**КАК ПОМОЧЬ ЖЕРТВЕ НАСИЛИЯ**

**1**. На первом этапе просто молча быть рядом, держать за руку, показать свою любовь, заботу, ухаживать, но при этом не жалеть.

**Что делать нельзя.** Ни в коем случае не говорить, что все будет хорошо («Да не расстраивайся, все будет хорошо»). Слово «хорошо» не вяжется с ситуацией, когда сейчас все плохо.

**2.** **Не говорить:** «Я понимаю, что ты чувствуешь!» Когда говорят эти слова с таким глубокомысленным видом, сразу пропадает желание делиться. Лучше сказать: «Сожалею... Сопереживаю... Сочувствую... Я буду рядом, постараюсь тебе помочь... Ты мне очень дорог... Я тебя люблю...»

**3.** **Не говорить:** «Перестань плакать... Слезы не помогут... Прекрати истерику...». Реакция может быть с криком, со слезами. Необходимо сразу проявить негативные эмоции, выплеснуть их. Важно сказать, что все, что человек чувствует после травмы – это нормально. И, возможно, не один раз нужно прочувствовать и проговорить ситуацию, чтобы она стала по-другому восприниматься. Через определенное время память о насилии остается, чувства остаются, но они уже не ранят.

**4.** Когда первый шок прошел, можно предлагать свою помощь активного характера. «Я беру тебя за руку, и мы идем вместе к врачу, я буду рядом, я буду волноваться и бегать по коридору больницы. Давай соберемся с духом и пойдем, сдадим анализы... мы прорвемся». То есть держать за руку, обеспечивая тем самым поддержку, а порой, и буксир.

**5.** Хорошо когда рядом есть друзья, которые могут поддержать, потому что нарушаются коммуникативные свойства, появляется стыд, чувство вины, страх того места, где произошло насилие. Поэтому хорошо было бы пройтись с другом по этому месту несколько раз, проговаривая при этом свои чувства, и понимая, что это могло произойти где угодно.

**6**. Возможно возникнет желание найти и наказать насильника, тогда стоит отвести пострадавшего в милицию, чтобы возбудить уголовное дело. Однако, прежде чем вывести пострадавшего на суд, подумайте: стоит ли «наказание» виновного усугубления состояния вашего близкого. Зная несовершенство закона многие даже не обращаются в милицию. Хотя это тоже плохо, т.к. преступник остается не наказан.

**7.** В первые дни самая большая нагрузка ложится на близких пострадавшего, от них зависит основа выздоровления, насколько правильно они себя поведут. Обязательно потребуется  медикаментозная терапия и консультация невропатолога.

**8.** По истечении шести недель (примерно) необходимо сходить к психологу, чтобы пройти психотерапию посттравматической реакции. К этому времени уже обозначатся проблемы, с которыми надо работать. Также психологическая помощь требуется и близким пострадавшего. Иногда потерпевший уходит в позицию «жертвы» и начинает манипулировать близкими, находя в своей ситуации вторичную выгоду. Стоит объяснить, что он не жертва, а выживший, если пережитое его не убило, то сделало сильнее. И это не главное событие в жизни.

**ПАМЯТКА СВИДЕТЕЛЮ НАСИЛИЯ.**

Если Вы стали свидетелем насилия на улице, Вам необходимо оказать первую помощь потерпевшему, вызвать скорую медицинскую помощь, а так же наряд милиции.

В жизни каждого из нас иногда происходят события, которым нет аналогов ни в нашем собственном опыте, ни в опыте наших близких. Каждый переживает это событие по-своему: кто-то может справиться сам, кому-то нужна помощь. Ваши переживания – очень личные, но эта памятка поможет вам узнать, как люди могут вести себя в подобных ситуациях, реагировать на них и как вы можете помочь себе и другим, если с ними случится что-то подобное.

***Нормальные чувства и эмоции***, обычно возникающие при подобных кризисных событиях, это:

***страх***–может возникнуть страх за себя и за тех, кого мы любим и кто нам дорог; страх остаться в одиночестве; страх «потери контроля» над собой;

***беспомощность*** – может появиться как ощущение собственного бессилия, невозможности повлиять на ситуацию или изменить ее;

***вина*** – за то, что вы что-то не сделали, но что могли бы, как вам кажется, сделать;

***стыд*** *–* за собственную беспомощность, «чувствительность» либо за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует;

***гнев*** возникает как реакция на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого: на несправедливость и бессмысленность всего происходящего; за пережитый стыд и обиды; за безрезультатность попыток объяснить другим людям свои состояния;

***воспоминания, разочарование, надежда*.**

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Они могут возникнуть из-за кризисного события даже много месяцев спустя.

***Некоторые общие ощущения:*** утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации внимания, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, приступы удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота. Может возникнуть мускульное напряжение, которое может привести к головным болям, болям в спине, изменениям в интимной сфере.

Необходимо знать, какие чувства могут возникнуть у вас после переживания данного события. Это знание позволит вам легче перенести и осознать собственное состояние.

**ОЦЕПЕНЕНИЕ** – состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно, произошедшее событие кажется нереальным, как сон.

**АКТИВНОСТЬ** – возникает как реакция на событие, когда вы стремитесь постоянно быть в действии. Помощь другим может приносить вам некоторое облегчение. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь.

**РЕАЛЬНОСТЬ** – необходимо примириться с ней: например, принимать участие в похоронах, осматривать место действия, возвращаться на место трагедии в годовщину катастрофы и т. п.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ К СОБЫТИЮ** – нужно *думать* об этом, *говорить* об этом и днем и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить его снова и снова. Так дети рисуют и играют в прошедшие события.

**ПОДДЕРЖКА** – физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто имеет подобный опыт.

**УЕДИНЕНИЕ** – некоторым людям для того, чтобы справиться со своими чувствами, необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

**ВЫХОД ИЗ КРИЗИСА**

**Запомните, что вы можете выйти из кризиса даже более *сильным, умудренным и зрелым.***

**НЕ** скрывайте своих чувств. Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

**НЕ** избегайте разговоров о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

**НЕ** ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.

**НЕ** забывайте, что ваши близкие могут переживать подобные чувства по отношению к вам.

**Постарайтесь** выделить время для сна, отдыха, размышлений вместе со своей семьей и близкими друзьями.

**Проявляйте** ваши желания прямо; ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.

**Постарайтесь** сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Позволяйте** вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

**Сохраняйте** у ваших детей обычный распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.

**КОГДА ИСКАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ**

1. Если вы чувствуете себя не способным справляться с интенсивными чувствами или телесными ощущениями, если вы чувствуете, что напряженность ваших эмоций не снижается в течение определенного периода времени, и чувствуете хроническое напряжение, замешательство и опустошенность.
2. Если спустя месяц вы продолжаете чувствовать оцепенение и пустоту или другие аналогичные чувства, если вы поддерживаете активность лишь ради того, чтобы не чувствовать и не вспоминать о происшедших событиях.
3. Если продолжаются ночные кошмары и бессонница.
4. Если у вас нет человека или группы, с кем можно обсудить, поделиться своими чувствами.
5. Если вам кажется, что ваши взаимоотношения в семье ухудшились или возникли сексуальные проблемы.
6. Если с вами происходят аварии, несчастные случаи.
7. Если вы продолжаете курить, выпивать или принимать медикаменты в том же количестве, как и сразу после события.
8. Если «страдает» ваша работа, и вы хуже справляетесь со своими обязанностями.

**Запомните**, что в своей основе вы – тот же самый человек, которым были перед несчастьем.

**Запомните**, что существует свет в конце туннеля.

Если вы страдаете слишком сильно и слишком долго, воспользуйтесь психологической помощью.