

Все мы в детстве часто слышали фразу «Мой дом – моя крепость», но, став взрослыми, далеко не всегда можем сказать то же самое о своем доме. Как это ни печально, находиться рядом с самыми, казалось бы, близкими людьми порой бывает небезопасно. По данным статистики, в каждой четвертой семье отмечаются случаи домашнего насилия (физического, психологического, экономического и сексуального).

Люди, которые склонны к насилию, в большинстве своем являются слабыми, с заниженной самооценкой. Опуская других до своего уровня, такой человек пытается доказать им и самому себе свое превосходство. Обычно «домомучители» на самом деле отличаются изрядной неуверенностью в себе, но самое главное – это чаще всего те, кто сам подвергался насилию в детстве. Став взрослыми, они так же, как некогда их старшие родственники, выплескивают весь негатив на членов уже своей собственной семьи, унижают их. Именно поэтому в наши дни семейное насилие так распространено.

Как распознать домашнего тирана

Если вы не хотите стать жертвой домашнего насилия, вам нужно научиться распознавать потенциальных домашних тиранов еще до брака. Вот те черты, которые показывают, что партнер способен на домашнее насилие.

- * Неуважительное поведение по отношению к Вам.
- * Неустанный контроль над Вами.
- * Постоянная ревность.
- * Никогда не признает свою вину.

Вот еще несколько признаков, по которым можно определить «домашнего насильника»:

- злоупотребляет алкоголем или наркотиками;
- силой принуждает вас к сексу;
- негативно относится к людям противоположного пола вообще.

Кто может стать потенциальной жертвой домашнего насилия?

Такие люди зависят от чужого мнения, стремятся подстроиться под других. Часто они воспитывались в неполных, неблагополучных или таких семьях, где не принято говорить о чувствах и проявлять их.

Почему человек становится жертвой? Потому что он испытывает дефицит любви: его в детстве не хвалили, не говорили о его достоинствах, о том, что он красив, умен т.д. В результате он может вступить в брак с первым, кто проявил повышенное внимание, заинтересованность, потому что ранее этого внимания вообще могло не быть.

Как бороться с насилием в семье

Очень часто женщины терпят домашнее насилие и никому на него не жалуются, потому что боятся осуждения со стороны окружающих. Обычно жертвы семейного насилия думают, что сами заслужили такое отношение к

себе. Многие боятся нестабильности, которая им грозит, если они уйдут от мужа.

Также весьма важным фактором, по причине которого женщины продолжают жить с семейными деспотами, является наличие детей. Очень часты случаи, когда муж, обладающий деньгами и властью, угрожает, что при разводе дети останутся с ним и жена больше никогда их не увидит.

Если вы решились уйти от мужа-тирана, то следует заранее разработать план действий и подстраховаться на всякий случай. Если муж или сожитель в очередной раз избил вас, сходите в больницу и зафиксируйте факт нанесения побоев. Это поможет потом при разводе. Заранее соберите ключи от квартиры, документы, необходимые вещи и, если есть возможность, деньги. Спрячьте все это в надежном месте, например, у родителей или у друзей.

Не угрожайте уходом. Если вы будете угрожать, но при этом ничего не делать, муж просто не отнесется к вашим словам серьезно, да и сами вы вскоре потеряете веру в то, что вам удастся уйти. Если же муж и поверит в ваши намерения, то от этого может стать только хуже: кто знает, какие шаги он предпримет, чтобы «сыграть на опережение».

Заранее найдите людей, у которых вы сможете пожить первое время. Желательно, чтобы они не были знакомы вашему мужу.

Если у вас есть дети, сделайте все возможное, чтобы они не стали жертвами домашнего тирана. Если насилие над детьми уже совершено, расскажите об этом как можно большему количеству людей. Потом они смогут стать свидетелями на суде.

И последнее, никогда не утаивайте от родственников и друзей факты насилия в семье. Знайте: вам нечего стесняться и в том, что происходит, вы не виноваты. И помните, что если партнер применил физическое или сексуальное насилие, то в 95% случаев одним разом это не ограничивается. Не стоит верить его обещаниям и клятвам, что такое больше не повторится. Как бы вы ни любили своего партнера, сразу после первого избиения или сексуального насилия принимайте радикальные меры, пока не стало слишком поздно.

Если кто-то стал жертвой или свидетелем насилия в семье, не нужно ждать трагедии. Действовать надо прямо сейчас. Обращайтесь за помощью!

Обратиться за помощью, если страдаете от домашнего насилия, можно в правоохранительные органы, территориальные центры социального обслуживания населения (ТЦСОН), медицинские учреждения, религиозные и общественные организации.