

УПРАВЛІННЯ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ ПОДІЛЬСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ ІНФОРМУЄ:

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО. ЖИТТЯ ЛЮДИНИ НІХТО НЕ МАЄ ПРАВА ЗНЕЦІНЮВАТИ ТА КОНТРОЛЮВАТИ

🔍 Домашнє насильство досить поширене явище в сучасному суспільстві, що носить різний характер. Одним з його проявів є - психологічне насильство. На відміну від інших видів насильства, психологічне насильство менш очевидно, тому що не залишає фізичних доказів, але його складніше виявити і визначити.

! ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО - форма домашнього насильства, що включає словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб, приниження, переслідування, залякування, інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення особи, контроль у репродуктивній сфері, якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи.

🌀 Психологічне насилля — це поведінка, метою якої є заподіяння емоційної чи психологічної шкоди. Поодинокі образи не можна вважати емоційним насильством, але якщо така поведінка стає систематичною, породжує в іншій людини страх, тривогу та порушує благополуччя — тоді це є проявом насильства. Жертвою жорстокого ставлення можна стати в різних взаємовідносинах.

ЯК РОЗПІЗНАТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО?

Існує декілька ознак психологічного насильства:

✓ Контроль.

Кривдник прагне керувати життям іншої людини. Він хоче впливати на вибір роботи, друзів чи навіть одягу.

✓ Знецінення.

Це приниження, нецензурна лайка та словесні образи. Таким чином кривдник прагне завдати емоційного болю іншій людині.

✓ Ігнорування.

Кривдник ігнорує потреби людини та вдає, що її не існує. Це один із методів покарання.

✓ Ізоляція.

Кривдник забороняє спілкуватись з іншими людьми, ходити на роботу або навчання.

✓Переслідування.

Кривдник стежить за постраждалою в реальному житті та соцмережах. Погрожує та шантажує, аби отримати бажане.

✗ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

Психологи виділяють декілька видів психологічного насильства, адже часто за незрозумілими словами сховані протиправні дії.

➡**АУТИНГ** Під цим словом розуміють розголошення інформації про сексуальну орієнтацію або гендерну ідентичність іншої людини без її згоди.

➡**БУЛІНГ** Це психологічне, фізичне, економічне, сексуальне насильство щодо малолітньої чи неповнолітньої особи в межах освітнього процесу. Жертви булінгу переживають важкі емоції, зокрема, приниження і сором, страх, розпач і злість. Також булінг негативно впливає на соціалізацію жертви, через що вона має часто занижену самооцінку, комплекс неповноцінності, є самотньою, часто прогулює навчальний заклад. Нерідко жертва має підвищену тривожність, різноманітні фобії та неврози. Часті цькування людини призводять до того, що у неї з'являється схильність до правопорушень, суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності.

➡**ВІКТИМБЛЕЙМІНГ** Такий вид психологічного насильства означає звинувачення жертви й "перекладання" на неї відповідальності. Зокрема, людину, яка стала жертвою, звинувачують у тому, що саме вона викликала до себе таке ставлення.

➡**ГАЗЛАЙТИНГ** Це форма маніпуляції, яка змушує жертву сумніватися в адекватності свого сприйняття дійсності, ставлячи під сумнів її пам'ять та розсудливість. Дуже часто такий вид насильства існує у стосунках між чоловіком і жінкою, коли хтось один намагається контролювати іншого.

➡**МОБІНГ** Такий вид психологічного насильства проявляється як тиск на одного з працівників з боку колег чи керівництва. Найчастіше – для виживання людини з колективу. Таке систематичне цькування призводить до того, що співробітник допускає спровоковані помилки, які перебільшуються іншими, а людина врешті-решт звільняється, оскільки не витримує тиску.

➡**СТАЛКІНГ** Нав'язливе, небажане й постійне переслідування однією людиною іншої. Часто таку поведінку помилково романтизують, сприймаючи дії іншої людини за прояв уваги й закоханість. Однак, надмірне бажання контролювати життя іншої людини, яка не відповідає взаємністю, негативно відбивається на життєдіяльності жертви, яка відчуває дискомфорт та порушення особистісних кордонів.

📌**НАСЛІДКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА**

Люди, які страждають від психологічного насильства, можуть відчувати розгубленість, страх, труднощі з концентрацією уваги та низьку впевненість у собі, а також тривогу, больові відчуття та прискорене серцебиття. Іноді у них виникають панічні атаки.

Довготривале насильство може призвести до тривожних розладів, безсоння та соціальної замкнутості, а також психосоматичних розладів.

👤 ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

Жертві психологічного насилля, важливо пам'ятати, що вона не заслуговує жорсткого ставлення до себе, а все, що чиниться щодо неї, не її провина. Ніхто не має права її образати, принижувати чи обмежувати права!

Психологічне насильство має сильний вплив на самооцінку, самовідчуття людини. Адже, щоб позбавитися від отриманих емоційних шрамів, знадобиться багато часу.

