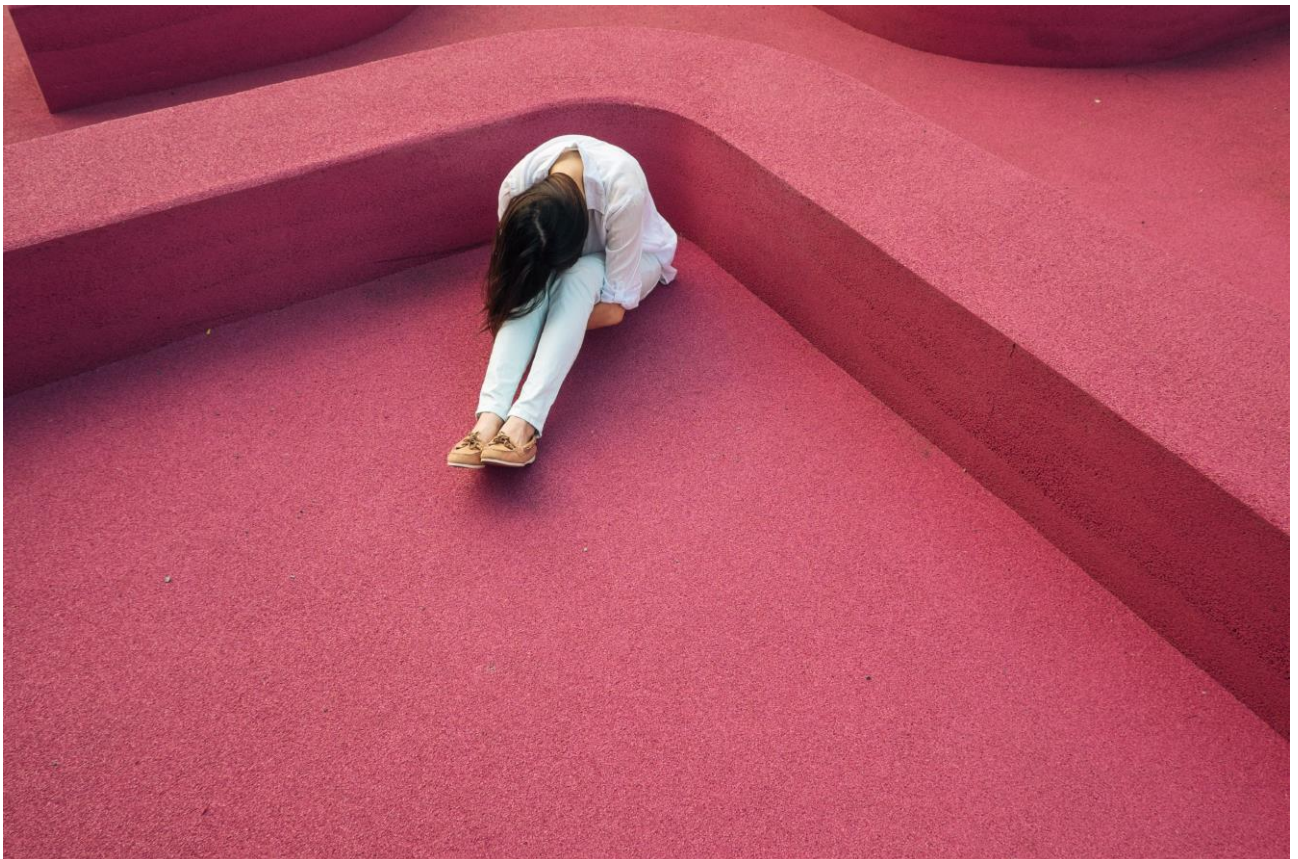


## Як розпізнати психологічне насильство в сім'ї?

Психологічне домашнє насильство — це використання переваги, щоб принизити та знецінити іншого члена сім'ї. Насильством також є свідоме ігнорування потреб та почуттів тих членів сім'ї, які залежні від людини та потребують догляду.

Прояви психологічного насильства:

- постійна образлива критика, маніпулювання, контроль над життям жертви;
- звинувачення, засудження, словесні образи;
- обзивання нецензурними словами, приниження;
- ігнорування як спосіб «покарання»;
- зняття людиною із себе відповідальності за негативний вплив на психологічний стан жертви;
- відмова спілкуватися, щоб змусити жертву почуватися винною, принизити її;
- ізолювання жертви від спілкування із друзями чи родиною;
- знецінення людини, цілковитий контроль над усіма сферами її життя.



## Види домашнього насильства: ПСИХОЛОГІЧНЕ

### Прояви психологічного насильства:

- приниження, переслідування, залякування
- діяння, спрямовані на обмеження волевиявлення особи
- словесні образи, погрози, у тому числі щодо третіх осіб
- контроль у репродуктивній сфері
- дії, що завдали шкоди психічному здоров'ю

[itseems.tellme.com.ua](http://itseems.tellme.com.ua)

## МІФИ ПРО ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

### 🌀Міф 1.

**У шлюбі не буває сексуального насильства**

#### △Реальність:

Сексуальне насильство — це злочин, якому немає місця у стосунках між людьми, і не важливо, одружені вони чи ні.

◆ Статеві контакти мають відбуватися за згодою обох партнерів, бути прийнятними та бажаними для обох.

◆ Якщо статевий контакт відбувається з примусу, в небажаній формі, партнер залякує, принижує чи ображає — це насильство.

## ☉ Міф 2.

**Насильство — це тільки про побої**

### △ Реальність:

Окрім фізичного насильства, не менш небезпечними є психологічне, економічне та сексуальне насильство.

◆ Зокрема, економічне насильство часто ховається за маскою турботи: партнер наполягає на відсутності необхідності працювати чи навчатися, проте потім з'являється тотальний контроль, звітування використаних коштів та приниження.

◆ Більше того, відсутність економічної незалежності є однією з головних причин замовчування та прийняття фізичного насильства.

## ☉ Міф 3.

**Б'є — значить любить. Усі так живуть**

### △ Реальність:

Насильство однієї людини щодо іншої — це не норма, а протиправні дії, яким немає виправдання.

◆ Шукаючи пояснення насильству, багато постраждалих роками не звертаються по допомогу, що погіршує ситуацію та може мати важкі психологічні наслідки.

◆ Життя в постійному страху і стресі призводить до втрати впевненості, формування низької самооцінки та різних недуг.

## ☉ Міф 4.

**Домашнє насильство існує лише в «неблагополучних» сім'ях**

### △ Реальність:

Домашнє насильство не має соціальних меж. Воно трапляється у всіх соціальних групах незалежно від рівня освіти і доходів.

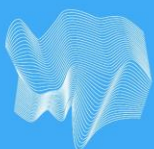
## ☉ Міф 5.

**Потрібно терпіти заради дітей**

### △ Реальність:

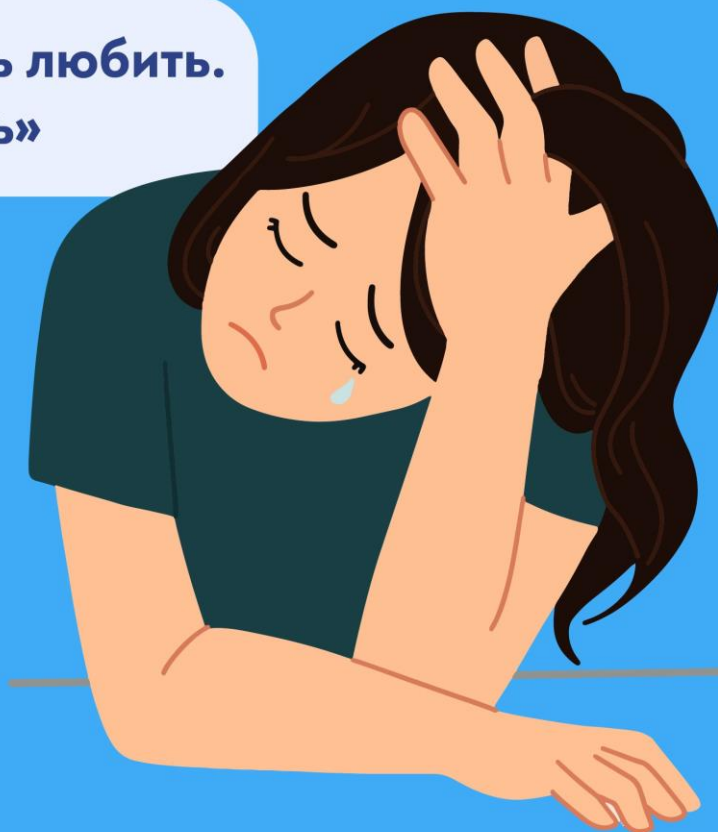
Діти, які ростуть у повній сім'ї і бачать насильство, страждають набагато більше, ніж ті, хто зростає з одним із люблячих батьків у гармонійних стосунках та родинному спокої.

◆ Діти, які є свідками насильства між батьками чи близькими родичами, навіть якщо фізично уникають його, страждають душевно. Це негативно впливає на їхній емоційний стан, взаємовідносини з однолітками, навчання.



## МІФИ ПРО ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

«Б'є – значить любить.  
Усі так живуть»



### КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ В РАЗІ ПРОЯВІВ НАСИЛЬСТВА

#### 📞 ПРАВООХОРОННІ ОРГАНИ (ПОЛІЦІЯ)



Ви можете викликати поліцію за номером 102 або звернутися особисто до райвідділу та написати заяву.

✦ Правоохоронці можуть, зокрема, винести кривднику терміновий заборонний припис, надати пораду щодо подальших дій та наявних надавачів послуг, а також скерувати вас (разом із дітьми) до безпечного притулку для постраждалих осіб.

#### ☎️ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Урядовий контактний центр — 1547 (з мобільного або стаціонарного).

✦ Інформаційна консультація, психологічна підтримка, реєстрація відповідного звернення до державних органів. Цілодобово і безкоштовно.

 **НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА** — 116 123 (з мобільного) або 0 800 500 335 (зі стаціонарного)  
 Цілодобово, безкоштовно, анонімно. Інформаційна, соціально-психологічна та юридична підтримка.

### **МЕДИЧНІ УСТАНОВИ**


Якщо ви зазнали фізичного чи сексуального насильства, зверніться до лікаря для отримання медичної допомоги та документування в медичній картці ознак того, що з вами сталося. Надалі це допоможе притягнути кривдника до відповідальності, якщо ви звернетесь до правоохоронних органів.

### **ДЕПАРТАМЕНТ СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ | УПОВНОВАЖЕНА ОСОБА (КООРДИНАТОР) З ПИТАНЬ ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ НАСИЛЬСТВУ**

Тут приймуть заяву про вчинення у вашій сім'ї насильства та скерують вас для отримання необхідної допомоги.

### **ЦЕНТРИ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

У центрі соціальних служб ви зможете отримати необхідні юридичні, психологічні, соціальні послуги та консультації.


 Якщо через загрозу насильства вам немає де жити, то можуть допомогти вирішити питання з місцем перебування (наприклад, скерують до притулку для постраждалих від домашнього насильства).

### **СЛУЖБА У СПРАВАХ ДІТЕЙ**

Якщо у вашій сім'ї є діти, вони так само або страждають від насильства, або є його свідками. Відповідна служба втрутиться в ситуацію та захистить права дітей.

### **СУД**

Залежно від ступеню тяжкості насильства суд, зокрема, може до пів року обмежити доступ кривдника до вас та ваших дітей, а також скерувати його до проходження спеціальної програми, спрямованої на змінення його поведінки в сім'ї.

 Ви також можете отримати психологічну допомогу, залишивши свій запит та коротку заявку через сайт [tellme.com.ua](http://tellme.com.ua).

Інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» працює цілодобово. Консультації проводяться БЕЗКОШТОВНО в режимі онлайн.