

Бесіда

«Тільки не мовчи...

**Домашнє насильство
починається з "незначних
дрібниць"»**

Нерідко причина полягає у домашньому насильстві, від якого потерпають тисячі жінок. За оцінками дослідження Фонду народонаселення ООН в Україні, ця цифра сягає понад 1,8 млн щорічно. У 2016 році Національна поліція зареєструвала близько 120 000 звернень за фактами насильства в сім'ї. А на цілодобову Національну гарячу лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації у 2016 році надійшло 39 700 дзвінків. З них 27 697 дзвінків були від жінок різного віку, які скаржилися на те, що вони стали жертвами домашнього насильства. І така ситуація не лише в Україні, а й у багатьох інших країнах. За оцінками громадських організацій, кожна друга жінка у світі потерпає від одного з видів насильства.

Як бачимо, до поліції чи громадських організацій звертається лише невеликий відсоток від усієї кількості постраждалих. Причин цьому чимало, і одна з них – нерозуміння того, що саме є насильством. Отже, що ж таке домашнє насильство?

Далеко не кожна людина знає, що окрім фізичного та сексуального існують ще два види насильства:

- економічне (умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів; це також заборона на роботу, навчання, жорстке обмеження у фінансах і вимога детальної звітності - нерідко при забороні заробляти самостійно);
- психологічне (словесні образи, погрози, переслідування з метою залякування і отримання влади одних членів сім'ї над іншими, змушення постійно відчувати провину, примусова ізоляція від зовнішнього світу, заборони зустрічатися з друзями і навіть родичами).

При цьому відсоток дзвінків на гарячу лінію з приводу психологічного насильства у 2016 році перевищив відсоток скарг щодо фізичного насильства (50% проти 39%).

Ще одна з причин того, що не кожна постраждала звертається за допомогою чи за консультацією полягає в тому, що не кожна жінка хоче і готова говорити про свої проблеми та почуття. І нерідко тому, що принцип "не виносити сміття з родини" глибоко укорінився в суспільній свідомості.

Знайте, що домашнє насильство існує у всіх без винятку соціальних групах, з ним стикаються незалежно від рівня доходів, освіти й положення в суспільстві. Серед причин незвернення за фактом насильства є також недовіра до правоохоронних органів та відсутність ефективного та адекватного реагування поліції, прокуратури та суддів на факти домашнього насильства.

Але не можна мовчати й миритися з насильством, бо воно завжди йде по колу і за видимим примиренням зростає нова хвиля. Тож важливо вміти, в тому числі й самостійно, протистояти такій агресії в сім'ї.

З метою підвищення обізнаності суспільства про ознаки, прояви, профілактику та протидію домашньому насильству в Україні функціонує "гаряча лінія"*, на яку може зателефонувати кожен за номером 0 800 500 335 або 386 з мобільних і отримати безкоштовну та конфіденційну психологічну або юридичну консультацію.

Для того, щоб убезпечити себе й не стати жертвою домашнього насильства, потрібно зрозуміти, що грубість і образи найчастіше є наслідками низької самооцінки агресора та нестабільності психіки, яка обертається бажанням контролювати або знущатися над іншими для того, щоб відчувати себе повноцінним і врівноваженим. Тому важливо знати ознаки домашнього насильства, щоб мати змогу відстоювати та захищати свої особисті межі, знати свої права й не мовчати, якщо боляче... Варто пам'ятати, що скорегувати особисті межі у відносинах, які вже склалися, значно складніше, ніж на початку нових.

Посягання на особистий простір, коло друзів, родичів, обмеження спілкування з ними, ревності (навіть, якщо це подається під виглядом великої прив'язаності та кохання: "Навіщо тобі спілкуватися з подругами, зустрічатися з друзями, мати свої інтереси" тощо, "краще нам удвох провести час...", "для чого працювати – сиди вдома..." і т. д.) крок за кроком призводять до подальшої ізоляції, до моральної і, навіть, матеріальної залежності. Будуючи родину та підтримуючи її, потрібно всім учасникам вміти шукати компроміси.

Неможна заради інших повністю жертвувати своїми власними інтересами, бажаннями, прагненнями, життям. Віддаючи себе родині, варто залишати час для себе, своєї роботи, навчання та розвитку, що є важливим і для кожної жінки особисто, і для сім'ї в цілому.

Домашнє насильство може починатися з таких "незначних дрібниць", як постійні прискіпування до якості прибирання вдома, до зовнішнього вигляду, і в результаті закінчитися побоями, а в деяких випадках – і смертю.

Насильство над дітьми – особливо велика проблема.

Більшість батьків, які жорстоко поводяться з дітьми, часто переживали подібне ставлення (або нехтування) з боку власних батьків у дитинстві. Від емоційного здоров'я дітей, від умов, у яких вони виховуються, від прикладу, який їм подають дорослі з самого початку їх життя залежить успішність і процвітання нації в майбутньому.

Діти, які є свідками насильства, насправді – його жертви. За даними Національної гарячої лінії "Ла Страда-Україна", у 2016 році більше 80% жінок, які мають неповнолітніх або малолітніх дітей, під час консультації повідомляли про те, що часто свідками акту насильства, який відбувався над жінкою, були їхні діти.

Насильство – це травма для дитини, яка негативно впливає на її фізичне, емоційне здоров'я та розвиток. Діти, як губки, "всмоктують" все від батьків, повторюючи та наслідуючи сімейні моделі поведінки. Жертва-дитина теж боїться: втратити родину – навіть таку, як є; боїться зізнатися одному з батьків про жорстоке поводження іншого тощо.

Тож виховання – це не лише слова, а в першу чергу дії, поведінка батьків та найближчого оточення, приклади ставлення один до одного й до дітей тощо. Обидва батьки в рівній мірі відповідальні за життя, здоров'я та безпеку своїх дітей. Рівень того, наскільки ми поважаємо себе, наскільки достойно поведимо себе в стосунках з партнером і закладає основи світосприйняття, родинного й особистого життя дітей.

Для життя без насильства важливими є самоповага та почуття внутрішньої гідності, а також підтримка близьких, рідних та оточуючих.

Якщо ви відчуваєте потребу в підтримці – не мовчіть, телефонуйте, ми допоможемо!