

Przemoc domowa - przyczyny, przemoc psychiczna, przemoc fizyczna, przemoc seksualna, , skutki przemocy, pomoc ofiarom przemocy.

Przemoc domowa jest wciąż tematem drażliwym w naszym społeczeństwie. Wyróżnia się kilka form przemocy w rodzinie, jak np.: fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, seksualną. Przemoc nad dzieckiem ma wpływ na prawidłowy jego rozwój. Jak manifestuje się znęcanie się nad rodziną? Na czym polega przemoc psychiczna w rodzinie? Dlaczego kary cielesne to zła metoda wychowawcza?

Zobacz film: "Przemoc w rodzinie - poruszająca historia tragicznego dzieciństwa"

<https://wideo.wp.pl/przemoc-w-rodzinie-poruszajaca-historia-tragicznego-dziecinstwa-6354026314499713v>

1. Przemoc domowa

Przemoc w rodzinie to wszelkie działania, które mają na celu wykorzystywanie przewagi sił i skierowanie ich przeciw bliskiej osobie. Powoduje zmiany psychiczne i fizyczne u ofiary. Przeprowadzone badania wykazały, że to zjawisko nieustannie się nasila. **Przemoc nad dziećmi** może wpływać destruktywnie na całą rodzinę.

Przyczyny przemocy w rodzinie mają ścisły związek z nadużywaniem alkoholu i narkotyków. Pod wpływem tych używek człowiek przestaje funkcjonować normalnie w świecie. Młodzież jest szczególnie podatna na poglądy, które są prezentowane w telewizji. Szuka sobie idolów i pragnie ich naśladować. W niektórych przypadkach **przemoc jest wyniesiona z domu rodzinnego**.

Wyróżnia się trzy grupy przyczyn przemocy w rodzinie:

- przyczyny wynikające z charakteru i temperamentu dziecka,
- przyczyny dotyczące rodziny, tj. brak wiedzy i umiejętności wychowawczych, brak odpowiedniego wykształcenia,
- przyczyny wynikające ze środowiska życia, tj. kłopoty małżeńskie, maltretowanie żony przez męża, znęcanie się nad dzieckiem. **Przyczyny przemocy w rodzinie** wpływają na dorosłe życie dziecka.

2. Przemoc psychiczna

Przemoc psychiczna polega na agresywnym zachowaniu, które budzi poczucie zagrożenia. Może mieć charakter wyśmiewania, wyzywania, groźby, kontrolowania, narzucania własnych racji. Przemoc psychiczna to również ograniczenie kontaktów z innymi. Nie zostawia śladów na ciele w postaci ran, lecz powoduje duże spustoszenie moralne i problemy emocjonalne.

Pastwienie się nad dzieckiem bez użycia przemocy fizycznej również wywołuje wiele negatywnych przeżyć – dziecko odczuwa lęk, poczucie niesprawiedliwości i bezsens – i wiele

innych konsekwencji, takich jak: zaburzenia snu, przygnębienie i próby samobójcze. Dodatkowo, krzykzenie na dzieci i poniżanie powoduje negatywne skutki w życiu dorosłym. **Ofiary przemocy psychicznej** cierpią na zaburzenia osobowości, chorują na depresję, nerwice. Takie osoby izolują się od otoczenia.

3. Przemoc fizyczna

Przemoc fizyczna to wszystkie czynności skierowane przeciw ciału ofiary. Takie zachowania (np. klapsy, duszenie, używanie broni) mogą prowadzić do bólu i poważnych obrażeń fizycznych. **Przemoc fizyczna w rodzinie** jest często ukrywana latami. Rodzice uważają, że są bezkarni, ponieważ ich ofiara nie będzie zdolna do jakiegokolwiek obrony. **Ofiary przemocy w rodzinie** są bierne, nie mogą się poskarżyć nikomu, żyją w alienowanym świecie.

Kary zadawane dzieciom mają charakter: szczypania, wrywania włosów, bicia butem. Fizycznymi skutkami bicia dzieci może być kalectwo oraz poważne obrażenia.

4. Przemoc seksualna

Przemoc w rodzinie o charakterze seksualnym powoduje poważne następstwa. Przemoc seksualna jest to wymuszanie pożycia seksualnego. Takie czynności mogą mieć postać zachowań ekshibicjonistycznych, uwodzenia.

Ofiarami przemocy w rodzinie padają najczęściej małe dzieci, kobiety, rzadziej mężczyźni. Niewątpliwie osobami szczególnie poszkodowanymi w tym procesie są dzieci. **Przemoc w Polsce** jest karalna, nie należy jej ukrywać przed najbliższymi, sąsiadami. **Jeśli jesteśmy świadkami przemocy, powinniśmy zgłosić to na policję i nie stać obojętnie wobec krzywdy innych.**

5. Przemoc w związku

Głęboka relacja dwojga ludzi jest pięknym elementem życia każdego z nas. Uczucia, jakie wypełniają serca partnerów, cementują związek i stają się dla nich prawdziwym szczęściem.

Związek powinien opierać się na zaufaniu, zrozumieniu i poczuciu bezpieczeństwa. Jednak nie zawsze tak jest. W niektórych związkach do głosu dochodzi agresja, przemoc i brak poszanowania drugiej osoby. Niestety, to zjawisko jest dość powszechne. W większości przypadków osobą krzywdzącą jest mężczyzna, a krzywdzoną – kobieta.

W naszej kulturze płcie mają przypisane odpowiednie role. Mężczyzna jest głową rodziny, ma ochraniać swoją kobietę i dzieci, stać na straży ich majątku oraz dbać o zaspokojenie potrzeb innych członków rodziny. Kobieta tradycyjnie jest matką i panią domu. Powinna zajmować się wychowaniem dzieci i dbaniem o ognisko domowe. Mężczyzna ma być

obrońcą. Niejednokrotnie osoba, która powinna chronić przed zagrożeniem zewnętrznym, staje się oprawcą.

Przemoc w rodzinie jest bardzo niebezpiecznym zjawiskiem. Wpływa na **zachowanie ofiar przemocy** oraz na biernych obserwatorów przemocy. U osób doświadczających przemocy zmieniają się zachowania, myślenie oraz postrzeganie rzeczywistości. Przemoc wpływa na **funkcjonowanie ofiary**.

Przemoc można zdefiniować jako **wykorzystywanie swojej przewagi fizycznej**, psychicznej, materialnej itp. do narzucania swojej woli oraz władzy innym osobom. Wykorzystywanie swojej przewagi w celu wymuszenia określonych działań u innych osób jest przemocą.

Bardzo bolesnym dla ofiary **rodzajem przemocy jest przemoc domowa**. Nadal pozostaje ona dla wielu osób tematem tabu. Mężczyźni uważają, że ich partnerki powinny się ich „słuchać”, a kiedy kobiety nie podzielają tego zdania, partnerzy wymuszają na nich posłuch i pożądane działania. Należy dodać, że przemoc to nie tylko wykorzystanie siły fizycznej, to również działania w sferze psychicznej, ekonomicznej oraz seksualnej

6. Skutki przemocy

W ofierze rodzi się wiele trudnych emocji, z którymi stara się żyć i radzić sobie. Pojawiają się poczucie zagrożenia, niepewność, lęk. Osoba zastraszona uczy się, jak żyć pod ciągłą presją, bojąc się, co przyniosą następne minuty, godziny, dni. Do tego dochodzi poczucie winy, wstyd, ból i cierpienie, a także złość i gniew.

Skutkiem przemocy jest chwiejność emocjonalna, która zakłóca normalny proces decyzyjny – ofiara raz chce złożyć skargę, za chwilę już tego nie chce robić. Jest to pewien rodzaj przystosowania się do sytuacji, w jakiej znalazła się ofiara. Ciężko jest wyrwać się z takiego życia i szukać pomocy, ponieważ **w psychice ofiary przemocy w rodzinie** zachodzi szereg zmian, które mają na celu przystosowanie się do trudnej sytuacji.

Chęć zmiany swojego życia słabnie wraz z przebywaniem z oprawcą. Ofiara stara się unikać wzbudzania agresji u domowego kata. W wyniku działań sprawcy ofiara może przejawiać szereg zaburzeń psychicznych. Może się u niej rozwinać depresja, zaburzenia lękowe oraz PTSD, czyli syndrom stresu pourazowego.

Depresja oraz **zaburzenia nerwicowe** mogą rozwijać się u takiej osoby na skutek problemów psychicznych, na jakie jest narażona. Przemoc pozbawia ofiarę podstawowych potrzeb – bezpieczeństwa, stabilizacji oraz godności.

Ofiary cierpią w milczeniu i starają się żyć tak, by jak najmniej wzbudzać agresję sprawcy. Objawy depresyjne u takich osób to przede wszystkim obniżenie nastroju, ciągły smutek i przygnębienie, negatywne myśli, złe samopoczucie, pojawienie się różnych dolegliwości fizycznych bez konkretnej przyczyny, osłabienie i spadek energii, wycofanie się z życia społecznego, bierność oraz zaburzenia snu i zaburzenia apetytu.

Charakterystyczne są również takie objawy, jak obniżona samoocena, poczucie beznadziejności, bardzo duże poczucie winy, brak poczucia własnej wartości oraz pogłębianie się negatywnego myślenia, które prowadzi do myśli samobójczych.

7. Syndrom stresu pourazowego

PTSD jest to syndrom stresu pourazowego. Rozwija się u ludzi, którzy przeżyli bardzo silne i traumatyczne przeżycia, np. wypadek, śmierć bliskiej osoby itp. Jest to zaburzenie lękowe, które przejawia się bardzo charakterystycznymi objawami. Występuje u około 25% osób doświadczających przemocy. Osoby z tym syndromem nie szukają pomocy i bardzo trudno jest do nich dotrzeć.

Doświadczenie przemocy w rodzinie jest bardzo silnie stresującym przeżyciem, dlatego u tak wielu ofiar przemocy rozwija się PTSD. Do jego głównych objawów należą: ponowne przeżywanie traumy (poprzez halucynacje, iluzje, tzw. flashbacki), natrętne myśli związane z przemocą, koszmary senne.

Osoby takie cierpią na zaburzenia snu, mają problemy z koncentracją i kontrolą trudnych emocji (np. mają wybuchy gniewu), są rozdrażnione i przeczulone (również na czynniki zewnętrzne związane z agresją i przemocą), czują się zagubione, nierozumiane, oszołomione.

Rozwinięcie się tych zaburzeń u osoby doświadczającej przemocy jest podwójnym obciążeniem – musi radzić sobie z narastającym pogorszeniem stanu psychicznego oraz traci w znacznym zakresie możliwości obrony przed sprawcą. Zmniejsza się zdolność do racjonalnej oceny sytuacji. Niektóre osoby zaczynają bagatelizować zagrożenie i stawiać się obojętne na to, co może im się przydarzyć. Inne natomiast stają się przeczulone, zdają się przeceniać możliwości sprawcy i stwarzane przez niego zagrożenie.

Względem sprawcy odnoszą się z lękiem oraz pokorą. Boją się podjąć decyzję o zmianie życia, ponieważ obawiają się konsekwencji ze strony **sprawcy przemocy w rodzinie**. Stają się bezbronne i bierne. Również problemy z koncentracją uwagi oraz obniżonym samopoczuciem stanowią barierę. Osoba, która chciałaby się wyzwolić, nie jest w stanie przebrnąć przez przepisy prawa. Dlatego wiele ofiar przemocy znosi działania sprawcy w milczeniu.

8. Pomoc ofiarom przemocy

Działania w zakresie **pomocy ofiarom przemocy** pozostawiają nadal wiele do życzenia. Jednak z każdym rokiem sytuacja się poprawia, a świadomość społeczna w tej kwestii wzrasta. Oprócz pomocy instytucji i organizacji, ważna jest także reakcja społeczeństwa. Informowanie o takich przypadkach, **pomoc ofiarom przemocy w rodzinie**, wsparcie ich może pomóc kolejnym osobom wyzwolić się z kręgu przemocy.

Grupy wsparcia, psycholog, rodzina i przyjaciele – oni mogą przyjść z pomocą. Należy również pamiętać, że **wina leży po stronie sprawcy przemocy**, nie jej ofiary. Pomimo tego, to ofiara czuje się najbardziej winna swojej sytuacji. Dlatego też wzrastająca świadomość społeczna oraz odpowiednie przygotowanie placówek pomocowych może zmienić sytuację ofiar przemocy.

Źródło : portal www.abczdrowie.pl

WAŻNE!

Obecnie odbiera się wiele alarmujących sygnałów dotyczących konsekwencji izolacji i kwarantanny dla poczucia bezpieczeństwa osób zagrożonych przemocą domową. Niepokojące są także doświadczenia innych państw. Potwierdzają one gwałtowny wzrost liczby zgłoszeń przypadków przemocy domowej.

- Razem powinniśmy stawić czoło temu problemowi. Mimo zagrożenia musimy pozostać wrażliwi na krzywdę innych. Jeśli Twój dom nie jest bezpieczny i obawiasz się, że Twoi bliscy mogą zrobić Ci krzywdę – zwróć się po pomoc. Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem. Nikt nie ma prawa bić, grozić, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać praw drugiego człowieka. Prawo i instytucje państwowe są po to, aby nas chronić - zaapelował Rzecznik praw Obywatelskich p.Bodnar.

- Stan epidemii i jego konsekwencje dla naszej wolności osobistej nie mogą powodować, że osoby zagrożone przemocą domową zostaną pozostawione bez niezbędnego wsparcia - dodał.

W odpowiedzi na ich potrzeby, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, działając we współpracy z ekspertkami Fundacji Feminoteka, Centrum Praw Kobiet i Niebieskiej Linii IPZ, opracowało „Plan awaryjny”. Zawiera on informacje o możliwościach uzyskania pomocy w czasie pandemii dla wszystkich, którzy doświadczają przemocy domowej.

Osobisty plan awaryjny

Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny.

Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.

Twoje bezpieczeństwo to priorytet.

Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!

Obserwuj zachowania osoby agresywnej

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci.

Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania, popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy :np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki, naucz je numeru alarmowego, porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni, ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało, upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

Bezpieczne miejsce

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmioty.

Poszukaj i przygotuj sobie nr telefonu do lokalnego Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Skontaktuj się z nimi, zapytaj jak mogą Ci pomóc.

Bądź przygotowany/a do ucieczki

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać.

Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać: ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty, leki, telefon, pieniądze/ karta płatnicza, ładowarka, numery ważnych telefonów, klucze do domu, obdukcje lekarskie (jeśli masz), numery kont bankowych (zapisane), bielizna na zmianę, szczoteczka do zębów, środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki, małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

W sytuacji zagrożenia

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone. Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią. Wzywaj pomocy: 997, 112.

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyczeć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.

Jeśli z interwencją przyjedzie policja, a się boisz o swoje życie i zdrowie, domagaj się, aby sprawca przemocy został zatrzymany na 48 godzin. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

Poznaj swoich sojuszników

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie: przyjaciel/ciółka, osoba z rodziny, dzielnicowy/a, zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka, zaprzyjaźniony sąsiad/ka, kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz, organizacja społeczna, która Ci pomoże. lekarz/lekarka, który Cię zna (Jeśli masz), twój prawnik/prawniczka.

RPO zachęca do zapoznania się z:

- Poradnikiem Centrum Praw Kobiet "Jak uwolnić się z krzywdzącego związku";
- Petycją Centrum Praw Kobiet o kompleksowe włączenie kwestii ochrony przed przemocą domową do rozwiązań prawnych regulujących działania w epidemii;
- Poradnikiem Fundacji Feminoteka o sytuacji prawnej osób doświadczających przemocy domowej w czasach koronawirusa.