**Антитеррористическая комиссия Усть-Джегутинского муниципального района информирует**

**Психологическое насилие и его признаки**

Насилие бывает физическое и психологическое (эмоциональное). У большинства людей слово «насилие» ассоциируется с применением физической силы. Мозг тут же выдаёт картины драк, истязаний, применения оружия и луж человеческой крови. Это всё зрительные образы, которые наиболее легко отпечатываются в памяти. Но есть насилие, которое нельзя «увидеть», и оно часто более коварное и опасное, чем физическое. Речь идёт о психологическом насилии.

Что это означает? Каковы признаки психологического насилия? Как можно помочь в таком случае?

**Виды психологического насилия**

Психологическое, а также называемое ещё моральным и эмоциональным, насилие – это форма нефизического давления на психику человека, которое приводит к тревоге, депрессии или даже посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР).

Важно понимать, что в большинстве случаев это не разовое притеснение, а постоянный фактор, который формирует определённый климат в отношениях или семье, где один доминирует, а другой - подчиняется. Обычно психологическое и моральное насилие проявляется в виде:

-обидных замечаний и шуток, которые направлены на унижение достоинства или высмеивают физические особенности;

-контроля действий (тиран требует отчёт о каждом проделанном шаге, устраивает допросы и ограничивает круг общения для жертвы);

-навязывания определённых установок мышления и мнений;

-эмоционального манипулирования (провоцирование определённых эмоций);

-внушения чувства вины или долга;

-запугиваний;

-обесценивания достижений.

Средства психологического террора могут быть разными – от ядовитых шуточек до вполне убедительной демонстрации огорчения (настолько убедительной, что вы невольно чувствуете вину за то, что расстроили его). Тиран может притворяться великодушным и щедрым, что нередко вводит в заблуждение. Но, по сути, это что-то вроде «я тебе дам желаемое, но потом будешь должен».

Результатом систематического давления почти всегда является принятие установок партнёра, ощущение никчёмности, несамостоятельности и т.д. Психологическое и моральное насилие может проявляться в семье, в отношениях с детьми, родственниками, друзьями и коллегами на работе. Существует психологическое насилие женщины и психологическое насилие мужчины.

**Методы психологического насилия**

Существует огромное количество методов, по которым действует абьюзер. Их главная черта – проявления эмоционально оскорбительного поведения, а суть сводится к одной цели: войти в доверие жертвы, после чего критиковать и унижать её различными способами. Так в семье, родители ругают детей за единственную четвёрку, друг — обижается на редкие встречи, начальник — каждый раз тычет носом в мельчайшие ошибки в работе, что, несомненно, можно трактовать как психологическое и моральное насилие на работе.

Другим распространённым способом психологического давления и хронической вербальной агрессии является поведение, при котором обидчик хочет, чтобы его партнёр, будь то мужчина или женщина, действовал и думал именно так, как он сам. При этом он стремится полностью контролировать жертву: указывает, какую одежду носить, что делать, с кем дружить, какую работу предпочесть.

Этот тип тирана использует критику, чтобы корректировать поведение партнёра с учётом своих интересов. Да, между людьми иногда возникают конфликты, обиды или моменты критики, и это нормально для социума, но часто под ними замаскировано психологическое издевательство и насилие. И очень важно его вовремя распознать, чтобы успеть оказать психологическую помощь жертвам насилия.

**Признаки психологического насилия**

Так называемые признаки или «первые ласточки», по которым можно распознать эмоциональное издевательство или насилие, имеют характерные признаки. Они присутствуют в комбинациях или отдельно, но наличие любого из этих признаков свидетельствует о том, что к вам применяют психологическое давление и насилие:

Партнёр высмеивает вас или критикует перед другими людьми. Если вы пытаетесь похудеть, он может назвать вас жирной. Если не получилось пройти собеседование на работе, скажет, что это из-за вашей тупости. Любой повод, по которому можно сыграть на вашей неуверенности, будет рано или поздно использован. В результате партнёр добьётся значительного снижения вашей самооценки и навяжет мысль, что вы никому, кроме него не нужны и вам уже не помочь.

Ваши идеи, предложения или мнения никогда не принимаются в расчёт. Чистое игнорирование. Со временем вы сами начнёте сомневаться в рациональности своих идей.

Вас пытаются полностью контролировать, стыдят или отчитывают за какие-либо поступки, относятся как к ребёнку, несмотря на зрелый возраст.

Унижение, оскорбления, обвинения, угрозы – всё это используется с целью вывести вас из равновесия.

Партнёр-агрессор не извиняется в ситуациях, когда неправ.

Нарушает ваши личные границы.

Отрицает своё обидное поведение, даже если сам его осознаёт.

Кричит на вас, а потом говорит, что вы сами его спровоцировали.

Отказывается обсуждать проблемы в ваших отношениях или в семье.

Использует вашу привязанность к нему в качестве инструмента для манипуляций.

Может запретить общаться с кем-либо из друзей или членов семьи.

**Последствия психологического насилия**

Эмоциональное насилие практически незаметно со стороны, оно приводит к психологической «блокировке» и препятствуют дальнейшему установлению здоровых межличностных связей. Например, семья или супружеская пара, в отношениях которой присутствует данная составляющая, может казаться идеальной ячейкой общества. Милейшие люди, любящие друг друга – примерно такое впечатление производят они на друзей, родственников и соседей. Если же супруга вдруг начинает жаловаться на психологические притеснения со стороны мужа, тут же натыкается на стену непонимания, а иногда даже осуждения со стороны своего окружения.

Ситуацию усугубляет и сам тиран, используя инструменты [газлайтинга](https://help-point.net/articles/gazlayting/%22%20%5Ct%20%22_blank)и убеждая жертву, что всё прекрасно, «просто тебе вечно что-то не нравится». В итоге она чувствует себя виноватой или соглашается с тем, что именно в ней проблема. Как результат – усиление комплексов, страхов, развитие невроза или других форм психических расстройств, при которых бывает уже сложно чем-то помочь.

Могут появиться суицидальные проявления или желание «заглушить» внутреннюю боль с помощью алкоголя, наркотиков или сильнодействующих медицинских препаратов. В итоге проблемы нарастают как снежный ком и после такого, без вмешательства специалиста в виде опытного психолога, уже трудно вернуться к нормальному состоянию.

Ещё одна опасность подобного обращения в том, что, если жертва не даёт отпор, психологическое давление может перерасти в физическое насилие. И если это произошло хотя бы раз, агрессора уже не остановить. Тут обязательно надо обращаться за квалифицированной помощью.

**Психологическое насилие — помощь**

Если вы поняли, что являетесь объектом психологического давления и насилия со стороны партнёра, семьи, детей, коллег, родителей или кого-либо из близких — необходимо действовать. При этом обязательно нужно обозначить свои личностные границы и дать отпор с учётом того, какой вариант эмоциональной агрессии был применён.

**Защита от психологического насилия**

Вот несколько советов психологов, которые помогут защититься:

1. Скажите «нет» любителю командовать. Обдумайте, что будет, если вы не выполните приказ агрессора. Если к возможным последствиям вы готовы, спокойно, но твёрдо скажите: «Я не буду подчиняться твоим командам». Если после этого атака «командира» продолжается, просто игнорируйте последующие указания.
2. Овладейте методом психологического «айкидо» и используйте при вербальной агрессии. Суть данного метода состоит в сглаживании конфликта с помощью согласия с любыми утверждениями тирана, даже абсурдными. Поймите, что цель криков и оскорблений – вывести вас из равновесия, заставить нервничать, смутиться, расстроиться и т.д. Но если в ответ среагировать совершенно неожиданно, например, пошутить, агрессор войдёт в замешательство или значительно ослабит свою позицию.
3. Не поддавайтесь на манипуляции игнорирования. Не нужно стараться разговорить или задобрить человека, который «включил игнор». Без лишних эмоций дайте понять ему, что таким поведением он ничего не добьётся.
4. Не позволяйте нарушать личностные границы, не поддавайтесь на манипуляции с играми в чувство долга или вины, которые вам пытаются навязать. Помните, что вы сами определяете, за что несёте ответственность, а за что – нет. Прямо сообщите агрессору об этом.
5. Будьте начеку при угрозах, запугиваниях и шантаже. Если вы уверены, что это пустая болтовня, можете ответить, чтобы агрессор незамедлительно воплотил свою угрозу. Но если существует реальная угроза вашей жизни, здоровью или благополучию, будьте осторожны, обойдитесь без острых реакций. Постарайтесь записать угрозы на диктофон или видеокамеру, чтобы при необходимости обратиться в правоохранительные органы.
6. Постарайтесь честно ответить на вопрос самому себе: готовы ли вы терпеть регулярные оскорбления, унижения и прочие издевательства от агрессора только потому, что он является вашим мужем, начальником или родителем? Возможно, лучше вообще не общаться с этим человеком?

Если вы чувствуете, что самостоятельно не можете себе помочь справиться с нападками агрессора – воспользуйтесь помощью онлайн-психолога на Helppoint. Прежде всего, специалист объективно определит: являются ли определённые действия психологическим или другим насилием. Если да, то поможет противостоять агрессору с учётом конкретной жизненной ситуации. Максимально простая регистрация, гарантированная конфиденциальность, компетентные психологи, удобные форматы онлайн-общения – всё это к вашим услугам на Helppoint.