



КТО В ЗОНЕ РИСКА?

КТО СТАНОВИТСЯ МИШЕНЬЮ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?

Люди со слабыми и проницаемыми личностными границами. Они не вполне осознают, чего сами хотят, поэтому легко пренебрегают своими потребностями в угоду желаний окружающих, не умеют сказать «нет», легко поддаются манипуляциям.

Люди, использующие такие защитные механизмы психики как отрицание и вытеснение. Они просто «проглатывают» эмоциональную агрессию в свой адрес, не впускают в область осознания свои негативные переживания, привычно их вытесняют, лишая себя эмоций и, соответственно, возможности принятия решений с опорой на свои эмоции.

Люди-алекситимики. Они с трудом понимают и описывают свои эмоциональные состояния, легко заражаются чужими эмоциями, например, страхом, что делает их уязвимыми для манипуляций и использования.



Общенациональная
горячая линия для
пострадавших от
домашнего насилия

8-801-100-8-801.

Время работы
с 8.00 до 20.00.

Звонок бесплатный только
со стационарного телефона.



Круглосуточный
телефон доверия
службы экстренной
психологической помощи
города Гродно:

Skype: [Help170](https://www.skype.com/name/Help170)

E-mail: Help170@mail.ru

Городской номер: 170

Звонки с мобильного
телефона:

8 (0152) 75-23-90



Автор: психолог
Каральчук Татьяна Ивановна

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

*Как распознать и
противостоять?*

Эмоциональное (психологическое)

насилие – это нарушение психологических границ человека, осуществляемое с целью контроля его эмоций и поведения. Эмоциональный насильник может нарушать границы, не осознавая этого, но бывает и так, что эмоциональное насилие осуществляется агрессивно с целью причинить вред партнеру.

Формы эмоционального насилия:

Унижение

Первый признак эмоционального насилия – ваш партнер или родственник в общении с вами использует слова и предпринимает действия, разрушающие ваше чувство собственного достоинства.

Газлайтинг

Второй признак эмоционального насилия – вам внушают, что ваше восприятие реальности, реакция на нее или ожидания неадекватны.

Бойкот

Третий признак эмоционального насилия – отказ разговаривать или переключение внимания с волнующей вас темы.

Эмоциональный шантаж

Четвертый признак – эмоциональный шантаж, связанный с увеличением эмоциональной дистанции.

Перекладывание ответственности

Пятым признаком является перекладывание ответственности, часто связанное с последующим чувством вины у партнера.

Контроль поведения

Шестым признаком насилия является контроль вашего поведения. Такой контроль может быть связан с вашими перемещениями, вашего стиля одежды, круга общения.

Эмоциональная раскачка

Ее суть заключается в том, что насильник намеренно вызывает у вас противоположные эмоции и ведет себя по отношению к вам противоречиво. Это осозанный вариант насилия, он используется, в частности, в деятельности, направленной на соблазнение с использованием специальных манипулятивных техник.

Некоторые из примеров эмоционального насилия довольно «жесткие», но оно может быть гораздо «мягче» и тоньше, и тогда распознать его помогут ваши чувства. Если после общения с кем-то вы чувствуете себя уязвленным, подавленным, виноватым или неадекватным, то скорее всего в этих отношениях присутствует эмоциональное насилие.

Как можно помочь себе, если вы оказались в ситуации эмоционального насилия?

Помните, что ни вы, ни кто-либо другой не заслуживает подобного обращения, у насилия нет оправдания! Не ищите причину такого поведения по отношению к вам в себе. Вы не отвечаете за эмоциональное состояние или поступки другого человека. Внутри себя подвергайте слова насильника сомнению. Помните, что истинные мотивы эмоционального насилия – это контроль ваших чувств, поведения и самоутверждение за ваш счет.

Если нет угрозы физической агрессии – говорите, что с вами так нельзя: «Мне неприятно. Пожалуйста, не говори так со мной». Завершайте разговор, если насильник не останавливается. В случае, если есть риск физического насилия – обратитесь к друзьям или психологу, чтобы вам помогли создать план действий по обеспечению вашей безопасности.

Будьте внимательны к своим чувствам – они скажут, что для вас правильно, а что нет, чего вы хотите, а чего нет.

Понемногу увеличивайте эмоциональную дистанцию, если поведение насильника не меняется, а уйти вы пока не готовы. Старайтесь больше общаться с людьми, которые к вам хорошо относятся и ведут себя диаметрально противоположно.

! Обращайтесь за помощью, ищите поддержку у друзей, родных и специалистов.

