**Дом без насилия.**

 **Насилие** – это преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины, результатом, которого являются телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода ущерб.

Согласно официальной позиции ВОЗ, причины насилия отчасти обусловлены биологическими или иными личностными факторами, предрасположенностью человека к агрессии, однако, чаще всего, такие факторы взаимодействуют с семейными, культурными и прочими факторами внешнего характера и таким образом создают ситуацию, в которой возникает насилие.

Суть любого насилия – это стремление максимально унизить жертву, поскольку только таким способом тот, кто проявляет насилие, может на время почувствовать себя «выше».

Напряженность жизни, бездуховность, стрессы, социальная неустроенность, утрата ориентиров и семейных ценностей, возросшая алкоголизация... Все это в значительной степени формирует благодатную почву для возникновения той или иной формы насилия.
 Семья – закрытая система, происходящие в ней негативные моменты (ссоры, конфликты, наказания) чаще всего, скрыты от окружающих и труднодоступны для общественности и правоохранительных органов.

  **Признаки насилия в семье**:
 — партнер часто впадает в неконтролируемую ярость по поводу и без;
 — страдает чрезмерной подозрительностью, в частности постоянно подозревает в измене;
 - подвержен перепадам настроения, от которого зависит совместная повседневная жизнь;
 — запрещены любые социальные взаимодействия без его участия;
 — внушает страх;
 — угрожает убийством, в случае если вы покинете его.

**Типы насилия в семье: физическое; психологическое, сексуальное и экономическое**.

Психологическое насилие – чаще всего встречающийся вид насилия в семье (унижение, оскорбление, контроль поведения, изоляция, ограничение круга общения жертвы, [допрос](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81), [шантаж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6), угрозы причинения насилия.

Физическое насилие – прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда: (нанесение увечий, тяжких телесных повреждений, [побои](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B8), пинки, толчки, пощечины).

Сексуальное насилие – любое принудительное сексуальное действие или использование [сексуальности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) другого человека.

Экономическое насилие – попытки лишения возможности распоряжаться семейным бюджетом, иметь средства и права распоряжаться ими по своему усмотрению, экономическое давление на несовершеннолетних детей и т.д.

Отсутствие заботы – это пренебрежение основными потребностями человека (в еде, одежде, медпомощи, присмотре и другое).

В семье наиболее частыми жертвами насилия становятся женщины и дети. Каждая 3-я женщина в стране страдает от физического насилия в семье, почти каждый второй случай насилия кончается для женщины нанесением телесного повреждения, за помощью обращается лишь треть из них, в большинстве случаев насильник остается безнаказанным.
 Дети в семье могут становиться как невольными свидетелями, так и непосредственными жертвами.

 Периодические ссоры в семье явление рядовое и полностью избежать данного варианта выяснения отношения не удастся.

Опасность предоставляют ситуации, когда агрессия переходит границы и носит постоянный характер. Это не только может принести физический вред здоровью ребенка, но и негативно сказаться на его психическом состоянии, в том числе, послужить причиной патологических изменений характера, перейти в дальнейшем во «вредную привычку».

Организации здравоохранения осуществляют мероприятия по профилактике и борьбе с насилием в семье:

- оказание психиатрической (психотерапевтической) помощи жертвам насилия;

 - передача информации в компетентные органы для принятия необходимых мер.

Пациентам, пострадавшим от домашнего насилия, обеспечено проведение комплексного обследования и оказание квалифицированной медицинской, психологической и социальной помощи.

В зависимости от ситуации, такая помощь может быть оказана в амбулаторных, стационарных или в условиях психиатрических отделений дневного пребывания.

Практические советы по предупреждению домашнего насилия.

***Как не стать жертвой домашнего насилия****?*

1, Не молчите! Звоните на горячие линии, обращайтесь в государственные органы!

2. Обращайте внимание на «маркеры» насилия уже на первом этапе знакомства с молодыми людьми: запрещает ли вам мужчина видеться с подругами, ограничивает ли общение с родителями.

3. Присматривайтесь друг к другу заранее.

Психологи утверждают: агрессия и насилие встречаются чаще в семьях, где оба партнера имеют взрывной характер, не наделены терпением, не умеют ждать и анализировать.

4. Не будьте равнодушными, если знаете, что кто-то из знакомых подвергается домашнему насилию, или видите его.

5. Воспитывайте детей в уважении друг к другу.

6. Обращайте внимание на насилие в отношении детей. Оно не менее важно, чем в отношении женщин, и может иметь более серьезные последствия.

Помните, что психологическая помощь нужна и жертвам насилия и агрессорам.

Все формы воздействия на человека приводят к утрате доверия к себе и миру, беспокойству, тревожности, нарушениям сна и аппетита, депрессии, агрессивности, угодливости,, низкой самооценке.  Возрастает склонность к уединению, формируются суицидальные наклонности и может возникнуть личностная психопатология различной этиологии - наркотические зависимости, булимия, анорексия, соматические и психосоматические заболевания - язва желудка, аллергии, избыточный вес, нервные тики.
 Дети и подростки, ставшие свидетелями домашнего насилия, перенимают гендерную модель поведения (80 % склонны к преступлениям, 40 % — к жестоким) и воспроизводят её в следующем поколении.

**«Не зная броду, не суйся в воду».**

За окном с каждым днём становиться всё теплее. Взрослым и детворе надоело сидеть дома, и они стремятся на улицу, подышать свежим весенним воздухом, погреться на весеннем солнце, получить позитивные эмоции.

 Большие и малые водоемы освобождаются ото льда, а она так и манит заядлых рыбаков, любителей провести отдых у воды.

Отправляясь к воде люди, хотят позитивных эмоций и не думают о безопасности, не предполагают, что может случиться беда там, где ее совсем не ждешь.

Чтобы отдых не был омрачен непоправимыми последствиями, следует знать и соблюдать правила безопасного поведения на воде.

На протяжении ряда лет основными причинами утопления людей являются: несоблюдение правил безопасного поведения на водах; личная неосторожность и беспечность; а гибели детей – недосмотр родителей или оставление их одних без присмотра.

Статистика печальна, число утонувших сравнимо с количеством погибших в автомобильных катастрофах или при пожарах.

Взрослые и дети знают, что переходить улицу нужно на зелёный свет светофора или по пешеходному переходу, со спичками играть опасно, может вспыхнуть пожар, а вот на воде многие ведут себя беспечно, забывая, что вода несет опасность.

В зонах спасания спасательных станций риск утонуть сводится практически к нулю. Но на все, более чем 20 тысяч рек и более 10 тысяч озёр нашей Республики, спасателей не выставишь. Каждый человек должен сам позаботиться о своём здоровье и о здоровье окружающих его людей, принять все меры безопасности при отдыхе у воды или на воде.

Специалисты утверждают, человек может захлебнуться водой моментально, при неумении плавать и при стрессовой ситуации. Смерть от недостатка кислорода в организме наступает через 2 – 3 минуты, при условии, что пострадавший был совершенно здоров.

У многих граждан выработался стереотип, что отдых на природе (в том числе на берегу водоема) не получится хорошим без обильного употребления спиртных напитков. Стоит хорошо усвоить, купание и алкоголь - несовместимы. Купание в нетрезвом состоянии – самоубийство, пьяный является угрозой и для окружающих. Выпивший человек не может адекватно оценивать опасность, у него замедлены рефлексы.

По статистическим данным, около 70% утонувших людей (независимо в каком году), находились в нетрезвом состоянии. Совершенно не обязательно погружение в воду всего тела, бывает достаточно погрузить одно лицо в воду и человек может захлебнуться.

 Важной причиной утоплений граждан является купание в необорудованных и запрещенных для этого местах (в котлованах, карьерах, мелиоративных каналах, пожарных водоемах и др. запрещенных местах).

Не стоит забывать и о водоворотах, которые часто встречаются на реках и водоёмах. Часто водовороты на поверхности воды не заметны, человек может попасть в такое место по незнанию. На месте водоворота течение бывает сильное, справиться с ним даже опытному пловцу практически невозможно. На месте водоворота могут быть и глубокие ямы, из которых выбраться сложно даже хорошо натренированному купальщику.

Пик детской гибели приходится на период с 12 до 18 часов, когда возможность контроля со стороны родителей, как за поведением ребенка, так и за состоянием его безопасности ниже.

Несовершеннолетние в возрасте от 11 до 17 лет зачастую тонут из-за чрезмерной самоуверенности. Устраивая заплывы на дальность, ныряние на глубину и длительность, совершая прыжки в воду с запрещенных для этого дамб, плотин, катеров, тарзанок, они подвергают свою жизнь опасности. При этом родители порой не считают нужным контролировать, где и как дети проводят время.

  Необходимо помнить, что виноваты во всех трагедиях связанных с гибелью или травмой детей,  взрослые - те, кто не предвидит и не предусматривает возможной опасности. Виноваты родители, не научившие осторожности ребенка. Никто из родителей не хочет зла своему ребенку, в большинстве своем - это обычная человеческая беспечность.

  Необходимо знать, в воде опасно всякое баловство, опасно даже в шутку хватать и тащить кого-то на глубину, силой удерживать под водой, подавать ложный сигнал о помощи.

Вхождение и прыжки в воду в разгоряченном и возбужденном состоянии, когда, вследствие резкого перепада температуры, происходят спазмы сосудов (в том числе головного мозга и сердца) приводят к несчастным случаям. В воду нужно заходить постепенно, привыкая к ее температуре. Длительное, вплоть до судорожного состояния, пребывание в воде также опасно для здоровья, особенно детского (известно, как трудно вытащить ребенка из воды в жаркий день). При длительном нахождении в прохладной воде возможны судороги мышц и как следствие этому – несчастный случай.

 Одним из правил безопасности на воде является внимательное отношение к своим друзьям**.** Вся отдыхающая компания должна заходить в воду вместе и вместе выходить из воды, уделяя особое внимание детям. Нужно внимательно следить за друзьями и близкими, что бы при необходимости оказать пострадавшему незамедлительную помощь.

Следует хорошо запомнить правила безопасного поведения у воды и на воде: купаться можно только в безопасном месте, нельзя плавать, используя посторонние предметы: надувные матрасы, доски, надувные автомобильные камеры.

Следует хорошо запомнить, вода - это стихия, с которой всегда нужно быть на стороже. Любая неосторожность, халатность, неумение или незнание правил поведения на воде может привести к трагическим последствиям.

 Взрослым, необходимо всегда помнить, что в их руках находится здоровье и жизнь детей, и поэтому не стоит рисковать и оставлять детей без присмотра, даже на несколько минут.