 **Предупредить насилие**

**Насилие** – это преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное против себя, иного лица, группы лиц, результатом, которого являются телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии, различного рода ущерб. Суть любого насилия – это стремление максимально унизить жертву, поскольку таким способом насильник может на время почувствовать себя увереннее.

**Причины насилия** обусловлены биологическими или иными личностными факторами, предрасположенностью человека к агрессии

(напряженность жизни, стрессы, социальная неустроенность, утрата ориентиров и семейных ценностей, возросшая алкоголизация)

**Признаки насилия в семье:**

**партнер часто впадает в неконтролируемую ярость;**

**страдает чрезмерной подозрительностью, подозревает в измене; подвержен перепадам настроения; запрещены любые социальные взаимодействия без его участия; внушает страх; угрожает убийством, в случае если вы покинете его.**

**Типы насилия в семье**:

**психологическое**  – чаще всего встречающийся вид насилия (унижение, оскорбление, контроль поведения, изоляция, ограничение круга общения жертвы,, [шантаж](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%B6), угрозы);

**физическое**  – 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), толчки, пощечины);

**сексуальное**  – 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** – попытки лишения возможности распоряжаться семейным бюджетом по своему усмотрению,

экономическое давление на несовершеннолетних детей и т.д.

В семье наиболее частыми жертвами насилия становятся женщины и дети.

Каждая 3-я женщина в стране страдает от физического насилия в семье, почти каждый 2-й случай кончается нанесением телесного повреждения, за помощью обращается лишь треть (в большинстве случаев насильник остается безнаказанным).

Агрессия насильника может негативно сказаться на психическом состоянии ребёнка и послужить причиной патологических изменений его характера, перейти в дальнейшем во «вредную привычку» **(80 % становятся склонными к преступлениям, 40% — к жестоким).**   
 **Советы по предупреждению домашнего насилия.**

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

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

3. Присматривайтесь друг к другу заранее.

Агрессия и насилие встречаются чаще в семьях, где оба партнера имеют взрывной характер, 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.

**Все формы воздействия на жертву приводят к:**  утрате доверия к себе и миру, беспокойству, тревожности, нарушениям сна, аппетита, депрессии, агрессивности, угодливости, низкой самооценке,  склонности к уединению, формируются суицидальные наклонности, может возникнуть - наркотическая зависимость, булимия, анорексия, соматические и психосоматические заболевания - язва желудка, аллергии, избыточный вес, нервные тики**.   
 Помните, что психологическая помощь нужна и жертвам насилия и агрессорам.**