



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

насилие без синяков

#МОЛЧАТЬ**НЕЛЬЗЯ**ПОМОЧЬ

ЧТО ТАКОЕ НАСИЛИЕ

Это такое отношение к человеку, при котором:

- он страдает морально и/или физически
- его границы постоянно нарушают
- он подвергается чрезмерному контролю

! Подобное обращение причиняет
• вред психике/здоровью/жизни.

ЦЕЛЬ НАСИЛИЯ

➤ Лишить человека душевного равновесия, вызвать у него чувства страха и вины, подчинить себе.

ЗАЧЕМ: чтобы контролировать и управлять в своих интересах.



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Оно же – насилие без синяков, эмоциональное.

Осуществляется через манипулятивное
психологическое воздействие:

запугивание

игнорирование

оскорбления

высмеивание

критика

распространение
неприятных слухов

обесценивание

отвержение

убеждение в неадекватности понимания происходящего

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Психологическое насилие может проявляться
через скрытые насмешки.

Порой не сразу понятен их смысл: то ли похвалили,
то ли поругали. Вроде бы никто не кричит, не унижает.

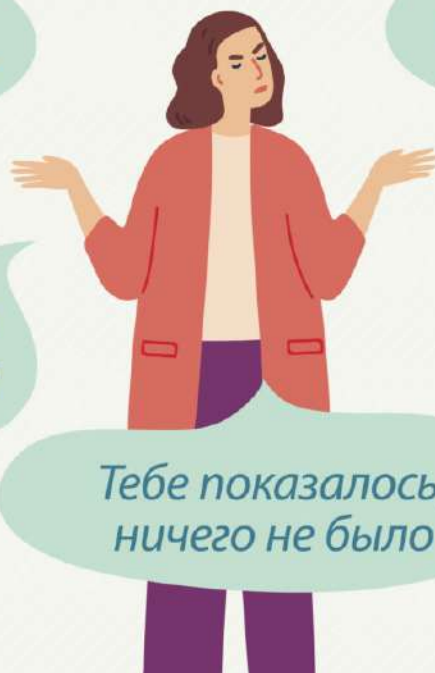
*Не переживай
из-за всякой ерунды*

*Другим куда хуже,
чем тебе*

*Кто тебя еще будет
терпеть, кроме меня*

*Шутка
не понимаешь*

*Тебе показалось,
ничего не было*



КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Наши эмоции – лучший подсказчик.

Настроение ухудшается, мы ощущаем досаду, раздражение, стыд, грусть и т.д.



ОПАСНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

1. На него не обращают внимания.
Сильный миф – насилие бывает лишь физическим

2. Его последствия недооценивают.
Они не такие очевидные, как при физическом насилии, формируются скрытно

3. Его порой используют близкие и знакомые люди.
Человек им доверяет, ему проще обвинить себя



ПОСЛЕДСТВИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

- Снижается самооценка, появляется неуверенность в себе, ощущение неполноценности
- Развивается повышенная тревожность, чувства вины и стыда
- Возможны недомогания и нарушения здоровья
- Возникает депрессия
- Человек причиняет себе физическую и моральную боль
- Теряется смысл жизни



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ НАСИЛИИ

- **Поделись ЧУВСТВАМИ**
с тем, кто использует насилие

» *«Мне обидно, когда про меня говорят так-то»*

- **Скажи О ЗНАЧИМОСТИ**
своих переживаний
или достижений

» *«Для меня это действительно важно»*

- **Попроси вести себя**
КОРРЕКТНО

» *«Пожалуйста, не делай/говори больше так, потому что...»*

- **Поясни, какой ОТКЛИК**
тебе нужен

» *«Мне необходима сейчас твоя поддержка. Критика меня ранит»*

- **Уточни**

» *«Зачем ты мне это говоришь, почему ты так поступаешь?»*

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ НАСИЛИИ

- Предупреди о желании **ОБЩАТЬСЯ РЕЖЕ** или **прекратить отношения**, если манипуляции в твой адрес продолжатся
- Если возможно – **смени круг общения**, где тебя **НЕ ЦЕНЯТ**. Ищи людей, которые **УВАЖИТЕЛЬНО** к тебе относятся
- Обратись **ЗА ПОДДЕРЖКОЙ**:
 - › к взрослым, которым доверяешь
 - › в службы психологической помощи подросткам

ПомощьРядом.рф

..... 10

Береги себя!

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ



Врачи
детям