

## CZY WIESZ, ŻE PRZEMOC

- ✓ Jest zamierzonym, wykorzystującym przewagę sił działaniem przeciw członkowi rodziny, naruszającym jego prawa i dobra osobiste, powodującym cierpienie, ból i szkody.
- ✓ **Fizyczna** – to wszelkiego rodzaju bezpośrednie działanie z użyciem siły, którego efektem jest nieprzypadkowe zranienie np.: kopanie, szczypanie, policzkowanie, duszenie, popychanie, szarpanie, ciągnięcie za włosy, wykręcanie rąk.
- ✓ **Psychiczna** – to działania prowadzące do zniszczenia pozytywnego wizerunku osoby np.: zawstydzanie, narzucanie własnych poglądów, wyśmiewanie, upokarzanie, szantażowanie, izolowanie, ciągłe krytykowanie, poniżanie, obwinianie, zastraszanie, wmawianie choroby psychicznej.
- ✓ **Seksualna** – to wymuszanie różnego rodzaju niechcianych zachowań w celu zaspokojenia własnych potrzeb seksualnych np.: zmuszanie do stosunków seksualnych oraz zmuszanie do oglądania filmów/zdjęć pornograficznych.
- ✓ **Ekonomiczna** - to wszelkie działania prowadzące do całkowitego uzależnienia finansowego np.: odbieranie pieniędzy, zmuszanie do zaciągania pożyczek, kredytów, spieniężanie wspólnego majątku, uniemożliwianie bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej, niszczenie przedmiotów.
- ✓ Rzadko jest czynem jednorazowym, znacznie częściej jest procesem o długiej historii. Ma tendencje do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości, tzw. faz:
  - **Narastającego napięcia** - to początek cyklu, który charakteryzuje się wzrostem napięcia oraz natężeniem sytuacji konfliktowych. Objawia się między innymi poprzez: zniesławianie, sceny zazdrości, wybuchy gniewu. Sprawca często zaczyna więcej pić, prowokuje kłótnie, staje się coraz bardziej niebezpieczny i przerażający. Sprawia wrażenie, że coraz mniej panuje nad swoim gniewem. Ofiara stara się opanować sytuację, uspokaja, spełnia wszystkie zachcianki, aby powstrzymać przed wyrządzeniem krzywdy.

- **Gwałtownej przemocy** - następuje wybuch gniewu i agresji. Na tym etapie dochodzi do utraty kontroli przez sprawcę i podkreślenia swojej władzy. Jest to faza krótka i trudno przewidzieć jej skutki (podbite oko, połamane kości, obrażenia wewnętrzne, śmierć).
- **Miodowego miesiąca** - jest to faza skruchy ze strony sprawcy i okazywanie miłości. Czuje się winny, jest mu przykro, żałuje tego co zrobił, okazuje skruchę, przeprasza, obiecuje, że to się nie powtórzy i stara się znaleźć wytłumaczenie dla tego co zrobił. Okazuje miłość i ciepło, przynosi kwiaty, prezenty (w miarę trwania przemocy coraz rzadziej). Zachowuje się tak, jakby przemoc nigdy nie miała miejsca, rozmawia z ofiarą, dzieli się swoimi przeżyciami, troszczy się o nią.

### **Uwaga!**

Niezatrzymana w porę przemoc, nasila się z czasem, a z każdym kolejnym cyklem agresja wzrasta. Można przerwać cykl każdej przemocy - powiedz o tym co się dzieje w Twoim domu! Zwróć się o pomoc do odpowiednich instytucji!

***Ratuj zdrowie i życie swoje, i swojej rodziny!***

**el. 85/869-65-60**