

# Фізичне насильство: реальність, яка потребує змін

Фізичне насильство — це одна з найбільш поширених і небезпечних форм насильства, яка залишає глибокі сліди не лише на тілі, а й на психіці людини. Воно включає будь-які дії, спрямовані на завдання фізичної шкоди іншій людині, незалежно від мотивів чи обставин.

## Що таке фізичне насильство

Фізичне насильство визначається як будь-яке застосування сили, яке призводить до:

- Ⓣ Тілесних ушкоджень (ударів, синців, травм).
- Ⓣ Загрози життю чи здоров'ю жертви.
- Ⓣ Обмеження свободи руху або примусу до дій проти волі.

## Причини фізичного насильства

Існує безліч факторів, які сприяють виникненню фізичного насильства:

- **Агресія та гнів:** нездатність контролювати емоції.
- **Соціальна нерівність:** зловживання владою або фізичною силою.
- **Сімейні конфлікти:** нездорові моделі поведінки в родині.
- **Зловживання алкоголем чи наркотиками:** вони часто провокують агресивну поведінку.

## Наслідки фізичного насильства

Фізичне насильство має серйозні наслідки як для жертв, так і для суспільства в цілому:

- **Для жертв:**
  - Ⓣ Фізичні травми, інколи незворотні.
  - Ⓣ Психологічні розлади, такі як тривога, депресія чи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
  - Ⓣ Соціальна ізоляція через стигматизацію або страх.
- **Для суспільства:**
  - Ⓣ Зростання рівня насильства та агресії.
  - Ⓣ Негативний вплив на дітей, які стають свідками насильства, формуючи в них неправильні моделі поведінки.

## Як запобігти фізичному насильству

1. **Освіта та обізнаність:** Навчання способів конструктивного вирішення конфліктів.
2. **Сильні закони:** Ефективне законодавство та суворе покарання для тих, хто чинить насильство.
3. **Психологічна допомога:** Підтримка як жертв, так і потенційних агресорів через консультації та терапію.
4. **Робота з громадами:** Програми для підтримки родин та запобігання конфліктам у суспільстві.

## Що робити, якщо ви стали жертвою фізичного насильства

1. **Зверніться по допомогу:** повідомте про інцидент до поліції або соціальних служб.
2. **Шукайте підтримку:** поговоріть з близькими чи зверніться до організацій, які допомагають жертвам насильства.
3. **Забезпечте свою безпеку:** при необхідності змініть місце проживання або зверніться до кризового центру.

**Фізичне насильство** — це проблема, яку не можна замовчувати чи ігнорувати. Захист жертв і запобігання подібним ситуаціям — це завдання не лише правоохоронних органів, але й кожного з нас. Спільними зусиллями ми можемо створити суспільство, де панує взаємоповага та безпека.



**102**

**ПОТРЕБУЄТЕ ДОПОМОГИ?  
ВИКЛИКАЙТЕ ПОЛІЦІЮ!**



- **НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ҐЕНДЕРНОЇ ДИСКРИМІНАЦІЇ**

**0 800 500 335 або 116 123**

(короткий номер з мобільного)

- **ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА**

**1547** – урядовий контактний центр

- **БЕЗОПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА**

**0 800 213 103**



- **ЧАТ-БОТИ ПРОТИДІЇ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ ТА ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ**

**@police\_helpbot @Non\_Violence\_Bot**



НАЦІОНАЛЬНА  
**ПОЛІЦІЯ**

16 днів проти насильства