

Психологічне насильство: невидимий тиск

Психологічне насильство — це форма насильства, яка не залишає фізичних слідів, але має руйнівний вплив на емоційний та психічний стан людини. Його складність полягає в тому, що воно може залишатися непомітним довгий час, поступово знижуючи самооцінку та впевненість жертви.

Ознаки психологічного насильства:

- Постійні приниження, образи, сарказм.
- Маніпуляції, контроль та вимагання звітності.
- Ізоляція від родини, друзів та соціуму.
- Ігнорування, холодність та емоційна відстороненість.
- Залякування, погрози, шантаж.

Наслідки психологічного насильства:

- Зниження самооцінки та відчуття власної цінності.
- Підвищений рівень тривожності, депресія, емоційне вигорання.
- Проблеми у спілкуванні, соціальна ізоляція.
- Психосоматичні захворювання (головний біль, безсоння, хронічний стрес).

Як захиститися від психологічного насильства?

1. **Визнайте проблему.** Усвідомлення того, що ви піддаєтесь психологічному насильству — перший крок до його подолання.
2. **Встановлюйте кордони.** Чітко давайте зрозуміти, що не дозволяєте так ставитися до себе.
3. **Спілкуйтеся з близькими.** Підтримка рідних та друзів допоможе отримати необхідну допомогу.
4. **Зверніться до спеціалістів.** Психолог або кризовий центр можуть допомогти знайти вихід із ситуації.
5. **Не бійтеся змін.** Якщо стосунки завдають шкоди вашому психічному здоров'ю, можливо, варто переглянути їхню необхідність у вашому житті.

Психологічне насильство може бути невидимим, але його наслідки відчутні й руйнівні. Важливо не ігнорувати ознаки, захищати свої кордони та шукати підтримку. Кожен заслуговує на повагу та емоційний комфорт у стосунках.

За допомогою можна звернутись до:

- мобільної бригади соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі за адресою: м. Білгород-Дністровський, вул. Олімпійська, 25, тел.: (04849) 3-56-83 (понеділок — четвер — з 08:00 до 17:00, п'ятниця - з 08:00 до 16:00, субота — неділя - вихідний).

- спеціалізованої служби первинного соціально-психологічного консультування осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі за адресою: м. Білгород-Дністровський, вул. Кирилова, 25, тел.: 098-321-82-95 (понеділок, вівторок, п'ятниця - з 10:00 до 13:00).

У вихідні, святкові, неробочі дні та години постраждалі можуть звернутися за допомогою, зателефонувавши за номером 102.