



**Абьюзивные отношения как угроза физическому и психическому здоровью человека.**

**Скажи абьюзивным отношениям: «Нет!»**

Абьюзивные отношения - это патологический тип отношений. В переводе с английского «abuse» означает жестокое обращение. Такое поведение можно наблюдать в различных сферах жизни человека: в семье, в спорте, образовании, в рабочих отношениях, в «дружбе», пр.

**Абьюзивные отношения - это отношения-ловушка между «агрессором» и «жертвой».** Агрессор или «абьюзер» – это человек, который применяет насильственные методы для достижения своей цели и/ или испытывающий удовольствие от моральной и физической боли своей жертвы.

В абьюзивных отношениях агрессор унижает, допускает жестокость, нарушает личные границы другого человека. У абьюзера отношение к другому как к своей собственности. Абьюзеры одержимы комплексом власти над другим человеком. У них присутствует потребность в подавлении воли другого человека - как способ самоутверждения.

Жертва – это тот человек, по отношению к которому применяется насилие; испытывающая трудности выхода из абьюзивных отношений.

**Абьюз может быть психологическим** – это насилие над психикой; проявляется в виде постоянной, неконструктивной критики, вербальной агрессии (оскорбления, унижительные и уничижительные реплики, шантаж, угрозы, брань), это игнорирование, манипулирование, пренебрежение другим, в том числе - доведение до истерики, психоза, самоубийства и пр. Это самый распространенный вид насилия в отношениях.

**Физический абьюз** – это пощечины, пинки, удары, побои, избивание, бросание в человека различных предметов, угроза применения оружия, то есть любое применение силы.

**Экономический абьюз** – это лишение денег, возможности достичь экономической самостоятельности или ограничение доступа к финансам.

**Сексуальный абьюз** – это принуждение к половому акту против воли другого человека, отказ от половой близости, половой шантаж. В 90 % случаев сексуальным абьюзером выступает мужчина. Жертвами сексуального абьюза могут стать не только женщины, но и дети. Женщина после сексуального абьюза испытывает те же последствия, что и при изнасиловании.

**Детский абьюз** – это жестокое обращение с ребенком, оскорбление, критика детей, демонстрация родителями своего превосходства над ребенком; в том числе, пренебрежительное отношение к ребенку, отсутствие родительской заботы, любви, игнорирование потребностей ребенка.

Чаще всего абьюз - мужской. В этом случае ситуация опасна для женщин и детей. Женщины склонны применять психологический абьюз.

**Абьюз может быть открытым:** абьюзер проявляет свое негативное отношение к жертве в присутствии других людей. **При скрытом насилии** абьюзер деспотичен с жертвой наедине, но обходителен - на людях.



**Абьюз может быть первичным.** Это насилие ради насилия. При **вторичном абьюзе** агрессор испытывает психологическую боль или дискомфорт и из этого состояния делает больно другому человеку.

**Причины, по которым человек может стать абьюзером:**

- В детстве такой человек рос в неблагополучной семье, ему не хватало родительской любви, внимания, заботы.
- В родительской семье были абьюзивные отношения, которые воспринимались как норма поведения (в детстве ребенок некритично воспринимает окружающих и пример взрослых является для него абсолютной нормой). Критика, контроль, жесткое обращение со стороны взрослых воспринимались как проявление любви и заботы.
- Родители имели/ют алкогольную и/или наркотическую зависимость.
- В детстве или подростковом периоде абьюзер сам подвергался сексуальному и/или физическому насилию;
- Личностные особенности: демонстративность, агрессивность, неумение управлять своими эмоциями, авторитарность, эгоцентричность, низкая самооценка, неуверенность в себе. В детстве наблюдалось стремление управлять взрослыми.



• Наличие психических заболеваний, психопатологических синдромов.

Абьюзер – это человек с травмированной психикой, имеющий психологические

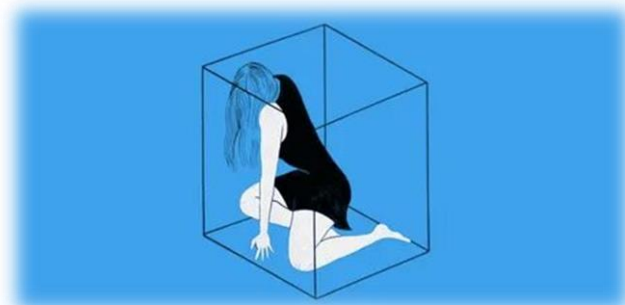
проблемы в прошлом и/или настоящем. У агрессора притуплена эмоциональная сфера и с годами он становится все более жестоким.

**Стать жертвой абьюзера может любой.** Это может быть человек с сильным характером, успешный, довольный жизнью. Цель абьюзера в этом случае: принести такому человеку проблемы, сломать его самооценку, «растоптать». Абьюзер как бы соревнуется с успехами другого. Растоптав успех другого, абьюзер самоутверждается, наращивает таким образом самооценку в своих глазах.

- Человек глубоко несчастный, с комплексами неполноценности, над которым смеялись в детстве, отвергали.
- Жертва другого абьюзера.

**В группу риска также входят:** матери-одиночки, приезжие, мигранты, сильно заинтересованные в отношениях личности, имеющие ряд особенностей: уязвимые, подстраивающиеся под других, чрезмерно уступчивые, с низкой самооценкой, склонные к иллюзиям, идеализации. Жертву также отличает высокий уровень эмпатии, стремление выполнять роль спасателя («слепое» спасательство).

Наиболее частой ошибкой жертвы абьюза в супружеских отношениях является решение завести ребенка. Жертва думает, что это изменит поведение агрессора. Даже если во время беременности агрессор перестает поднимать руку на жертву, то после родов все продолжается, как и прежде. Более того, у абьюзера появляется новая, более беззащитная жертва – ребенок.



Чем в более раннем возрасте человек попадает в абьюзивные отношения, тем тяжелее ему выйти из них. Человек, застрявший в абьюзе, повторяет этот сценарий. Не проработав свои

психологические проблемы, жертва может переходить от одного абьюзера к другому или меняться местами с агрессором.

### Поведение абьюзера:

- Регулярно критикует работу и увлечения жертвы, обесценивает, принижает ее способности, грубо шутит, насмехается, не доверяет, контролирует (устраивает допросы где и с кем была, требует отчета по часам, проверяет телефон, переписку), обвиняет во лжи (хотя сам склонен обманывать), не интересуется мнением и потребностями жертвы, не стабилен в настроении (только был веселым и тут же в одно мгновение разгневан и оскорбляет), оправдывает свое поведение, старается поссорить с друзьями, родственниками, оскорбляет их, запрещает общаться.



- В случае несогласия с условиями жертвы, игнорирует ее, лишает внимания, убеждает жертву в ее неадекватности. Говорит: «Ты сама себе все придумала. Обратись к врачам. Ты ненормальная».

- Груб в отношении детей и животных.
- С самого начала отношений доказывает, что он важен для жертвы, пытается эмоционально привязать к себе жертву, сформировать у нее психологическую зависимость. Говорит: «Тебя больше никто так не полюбит, как я».
- Требуя жесткого разделения мужских и женских обязанностей и их выполнения.

**Абьюзивные отношения - это постоянные качели. Сегодня агрессор бьет жертву, завтра – носит на руках.** Такие качели формируют психологическую зависимость от абьюзера. Жертва абьюза испытывает тревогу, растерянность, страх, сильную обиду, недоумение, злость, ненависть, чувство, что ее не понимают, не слышат, не считаются с ее мнением.

В самом начале абьюзивных отношений сложно понять, что они носят патологический характер, так как агрессор может демонстрировать доброту и заботу, красиво ухаживать, говорить слова восхищения, показывать свою неординарность.



В абьюзивных отношениях есть то, что **обязательно удерживает жертву с агрессором.** Это может быть: яркий секс, страсть, решительность абьюзера, ревность (воспринимаемая иллюзорно как забота и проявление любви), др.

**Последствия абьюзивных отношений:** нарушение межличностных отношений, социальная изоляция, профессиональная и личностная деградация, падение самооценки, потеря веры в себя, отсутствие смысла жизни. Развивается посттравматическое стрессовое расстройство или формируется пограничное расстройство личности. Могут быть суицидальные мысли и намерения.

Абьюзивные отношения – это **токсические отношения**, приводящие к хроническому стрессу. Хроническое пребывание в нервном напряжении (хроническая психологическая интоксикация) негативно сказывается на состоянии здоровья, способствуя соматизации. Диабет, нарушения в работе щитовидной железы, проблемы с кожей, ЖКТ, ожирение или, наоборот, резкое снижение массы веса – вот неполный список последствий абьюза для здоровья человека.

Страдает психическое здоровье человека: нервная система истощается, повышается тревожность, усиливается депрессивный фон настроения,



возникают проблемы со сном, наблюдаются невротические реакции, происходят нервные срывы.

## ПОМОЩЬ

Если осознание проблемы произошло в самом начале отношений с абьюзером, человек может справиться самостоятельно. Для этого нужно как можно скорее прервать абьюзивные отношения (отказаться от этих отношений, покинуть их).



Когда и жертва, и агрессор не осознают проблему, абьюзивные отношения хронифицируются. **В этом случае не обойтись без профессиональной психологической помощи!**

Жертве абьюза «со стажем» необходимо осознать наличие проблемы, понять, что отношения носят патологический характер. Осознание и принятие проблемы запускает дело в ход.

Это первый шаг к движению от абьюза. Второй шаг - победить внутренний страх перед агрессором, чтобы суметь принять решение о разрыве патологических отношений.

Абьюзер в ответ на решение жертвы выйти из отношений может манипулировать ее сознанием. Важно быть твердой в своем решении выйти из абьюзивных отношений, не вестись на манипуляцию абьюзера.

Если абьюзер угрожает разводом - для собственной безопасности целесообразно согласиться. К сожалению, **изменение поведения абьюзера «со стажем» может быть маловероятным и риски возобновления агрессии и манипулирования с его стороны высоки!**

Если абьюзер преследует жертву, угрожает расправой, рекомендуется поменять номер телефона, место жительства и ни под каким предлогом не сообщать агрессору новые данные. Также не следует идти на контакт с общими с абьюзером знакомыми и передавать им свои новые данные.

Не стоит заикливаться на старых переживаниях. Лучше приложить усилия на написание нового плана жизни, способствующего здоровью и благополучию. Хорошо бы стать финансово независимой, чтобы чувствовать себя свободнее и увереннее. Хорошо бы ввести в образ жизни спорт, общественную деятельность, общение с людьми, работу, которая нравится.

Важно пройти личную терапию. Личная терапия поможет восстановить уверенность в себе, активизировать внутренний потенциал, освободиться от роли жертвы, «слепого» спасательства. Личная терапия помогает выйти из созависимых отношений и посмотреть на себя по-новому.

В дальнейшем, при формировании новых отношений, важно не терять бдительности, быть разборчивой, внимательной, наблюдательной, включать критическое мышление, пресекать любые абьюзивные отношения, игнорировать абьюзеров (при отсутствии какой-либо реакции со стороны другого человека, абьюзер теряет к нему интерес). На ранних стадиях отношений сопоставлять действия и обещания партнера. При необходимости, своевременно обращаться за психологической помощью.



*Информацию подготовила: психолог 1-й категории Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»*