

## **PRZEMOC W RODZINIE**

to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodzin, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

### **POLSKA DEKLARACJA W SPRAWIE PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE**

1. Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym wolnym od przemocy, która jest naruszeniem praw i dóbr osobistych;
2. Człowiek doświadczający przemocy nie może być za nią obwiniany;
3. Dzieci i młodzież mają prawo do wzrastania w bezpiecznym środowisku wolnym od przemocy, a obowiązkiem dorosłych jest im to zapewnić;
4. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo do pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej bez naruszania jego godności osobistej;
5. Każdy człowiek ma prawo do wiedzy potrzebnej do radzenia sobie z przemocą w rodzinie;
6. Każdy człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie;
7. Każdy człowiek ma obowiązek udzielenia pomocy ofiarom przemocy w rodzinie;

**Jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie lub znasz inne osoby,  
które cierpią z tego powodu skontaktuj się z :**

- **Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Bukowinie Tatrzańskiej tel. : 18 20 77 710 ,  
telefon komórkowy : 788 370 549**
- **Posterunkiem Policji w Bukowinie Tatrzańskiej tel.: 18 20 772 07,  
telefon alarmowy 997**
- **Gminnym Punktem Konsultacyjnym ds. Uzależnień i Przemocy  
Urząd Gminy Bukowina Tatrzańska – pokój nr 1 – gdzie pełnią dyżury :**

<b>pracownik socjalny</b>	<b>- wtorki</b>	<b>w godz.</b>	<b>od 14<sup>00</sup></b>	<b>do 15<sup>30</sup></b>
<b>psycholog</b>	<b>- środy</b>	<b>w godz.</b>	<b>od 13<sup>45</sup></b>	<b>do 15<sup>20</sup></b>
<b>terapeuta uzależnień ( tel. 607 167 689 )</b>	<b>- czwartki</b>	<b>w godz.</b>	<b>od 7<sup>30</sup></b>	<b>do 10<sup>30</sup></b>

**Telefoniczna Poradnia Prawna i Psychologiczna dla Pokrzywdzonych Przystępstwem**

**22 668-70-00**

**- dni powszednie: 12.00-18.00**

**- soboty i niedziele: 10.00-16.00**

## PSYCHOLOGIA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ

Ofiary przemocy domowej doświadczają lęku, cierpienia, bezsilności, przygnębienia i rozpacz. Ich ciało i psychika doznają zarówno ostrych urazów jak i podlegają procesowi niszczącego i rozciągniętego w czasie stresu i zagrożenia. U ofiar przemocy domowej rozpoznaje się specyficzną kategorię zaburzeń emocjonalnych (Kubacka-Jasiecka i Lipowska-Teutsch, 1997). Jest to zespół zaburzeń stresu pourazowego. Do jego podstawowych objawów zalicza się bolesne powracanie śladów doświadczeń urazowych, przeżywanie specyficznego paraliżu emocjonalnego i unikanie tego co przypomina uraz, a także stany hiperpobudzenia. Mimo upływu czasu od raniących sytuacji pojawiają się koszmary senne i bezsenność, wstrząsające wspomnienia i wizje na jawie, niezrozumiałe i bolesne stany emocjonalne i somatyczne. U ofiar przemocy domowej, u których występuje zespół zaburzeń stresu pourazowego i które wielokrotnie ulegają intensywnej przemocy psychicznej, często rozwija się **proces wiktylizacji**, który w sposób degradujący zmienia poczucie tożsamości maltretowanej osoby (Mellibruda, 1996). Powtarzająca się przemoc burzy utrwalaony obraz życia i własnej osoby, na którym opierała się dotychczasowa egzystencja. Maltretowana osoba traci podstawowe poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie, zaczyna źle o sobie myśleć. Często czuje się jak małe dziecko i pragnie wycofywać się z normalnego życia i odizolowywać od innych.

## DŁUGOTRWALE SKUTKI PRZEMOCY U DZIECI

**Stany nadmiernego pobudzenia** – dziecko jest stale czujne i przygotowane na niebezpieczeństwo. Ciągłe pobudzenie organizmu – „zamrożona czujność” powoduje zaburzenia fizjologiczne (zaburzenia snu i łaknienia). Zmęczenie i ciągły niepokój powodują to, że dziecko jest rozchwiane emocjonalnie – ma napady płaczu, ataki paniki i lęku, jest drażliwe, nerwowe i wybuchowe.

**Odcięcie od własnych emocji** – stan psychicznego odrętwienia (zrywa kontakt z własnymi emocjami, bo są tak trudne, że nie można sobie z nimi poradzić) → staje się martwe emocjonalnie.

**Wtargnięcia** - uporczywe i mimowolne wspomnienia traumatycznych przeżyć. Te przeżycia przypominają się nagle, napadowo i niezależnie od woli człowieka.

**Stany depresyjne i poczucie bezradności** – u dzieci dominuje brak wiary w swoje siły, nieumiejętność podejmowania decyzji oraz radzenia sobie z codziennymi problemami.

**Poczucie niskiej wartości, winy i wstydu** – to, że dzieci są poniżane, wyzywane, krytykowane i upokarzane powoduje, że uważają się za osoby bezwartościowe, złe i głupie. Obwiniają się, że to one swoim „niewłaściwym” wyglądem, zachowaniem czy słowami „sprowokowały” sprawców. Myślą, że to one ponoszą odpowiedzialność za przemoc i wstydzą się swoich doświadczeń.

**Skłonności autodestrukcyjne** – sięganie po alkohol, narkotyki, samookaleczenie się (cięcie, przypalanie). Atak na ciało- nie jest, jak często się uważa – próbą samobójczą czy sposobem zwrócenia na siebie uwagi. Dziecko zadaje sobie fizycznie ból, aby zagłuszyć cierpienie fizyczne, aby zapomnieć o tym co się dzieje.

**Nieufność wobec ludzi** – dzieci są nieufne, lękliwe a nawet wrogie wobec ludzi, unikają kontaktów z rówieśnikami. Do izolacji skłania je również potrzeba utrzymania w tajemnicy tego, co dzieje się w domu, strach przed konsekwencjami jej ujawnienia, poczucie winy i wstydu za doświadczaną przemoc.

Doświadczenia przeżyte w dzieciństwie mają wpływ na całe życie. Atmosferę grozy potęgują zbyt surowe kary nie tylko fizyczne w stosunku do przewinienia stosowane wobec małych dzieci. W starszych dzieciach utrwala się poczucie niesprawiedliwości i gniewu, szukają akceptacji i zrozumienia poza domem, gdy trafią na podobnych sobie tworzą nieformalne grupy, które organizują napady, rozboje, terroryzują całe dzielnice, znęcają się nad słabszymi. Dokonują kradzieży by zaspokoić swoje potrzeby materialne i by poczuć się ważnymi. Z roli ofiary przechodzą do roli sprawcy przemocy, którą postrzegają jako dużo bardziej atrakcyjną i dającą poczucie mocy. Należy również zwrócić uwagę na późniejsze skłonności do agresji, zachowań przestępczych czy krzywdzenia własnych dzieci. Zachowania przemocowe są dziedziczone i powielane. Młodzi chłopcy wychowujący się w rodzinach, gdzie mężczyzna znęca się nad kobietą, uczą się agresji wobec kobiet, dziewczynki zaś postrzegają bicie, maltretowanie i wykorzystywanie jako elementy wpisane w rolę kobiety.

Dzieci doświadczające przemocy, zaniedbania, braku akceptacji, odrzucenia uciekają z domów. Ucieczki są zwykle wołaniem o pomoc. Innym sposobem ucieczki od problemów jest używanie alkoholu, palenie papierosów, branie narkotyków. Alkohol staje się często sposobem rozwiązywania problemów osobistych.

Odurzanie się środkami chemicznymi jest sposobem na zapomnienie o braku zainteresowania losem i problemami dziecka ze strony innych osób, o poniżaniu, zagrożeniu, odrzuceniu, braku miłości i bezpieczeństwa. W ekstremalnych przypadkach dzieci krzywdzone podejmują próby samobójcze czy próby samookaleczenia.

Niezależnie jednak od rodzaju maltretowania, jakiego dziecko doświadcza, trzeba pamiętać, że nie wszystko jest stracone, a na pomoc nigdy nie jest za późno.