

## 9. Контролирует вас через свои эмоции

Такой обидчик является большим манипулятором. Он будет сердиться, угрожать уйти и стремится эмоционально наказывать вас за то, что вы не соглашаетесь с его или ее принципами. Такой человек заставит вас чувствовать себя виноватым каждый раз, когда вы проявите свою волю и будете утверждать, что для вас является правильным. Временами будет казаться, что партнер сожалеет о содеянном, но его раскаяния не длятся долго. Вновь начинается давление и он или она чувствует, что вновь заполучил вас.

## 10. Применяет физическую силу

Если вы находитесь в отношениях, где используется психологическое насилие, есть большой риск того, что, в конце концов, будет применена и физическая сила. Вначале, партнер может дернуть вас за волосы, толкнуть вас или схватить и это может быть признаком того, что ситуация обострится еще больше. Партнер с взрывным характером, который реагировал насилием и раньше (разбивая вещи, стуча по стене, вступая в пререкания с другими) может с большой вероятностью злоупотребить и физической силой с вами.

Важно помнить, что психологическое насилие могут применять как мужчины, так и женщины и такое положение вещей недопустимо в отношениях. Если вы столкнулись с такой ситуацией, вы можете попросить помощи у психолога или другого специалиста, который поможет вам понять воздействие психологического насилия и научиться здоровому способу строить отношения с заботой о собственных нуждах.

**БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ  
ПОСТРАДАВШИХ ОТ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ**  
Анонимно. Бесплатно. Ежедневно с 8.00 до 20.00  
Звонить необходимо со стационарного телефона

8-801-100-8-801

**График работы:**  
Понедельник-пятница  
8:00-13:00, 14:00-17:00  
Адрес:  
г.Брест, ул. Советская, 53, каб. 7  
Телефоны для справок:  
**21-66-47**

Сайт в интернете:  
[WWW.SOC.BY](http://WWW.SOC.BY)



ГУ «Территориальный центр  
социального обслуживания  
населения Ленинского  
района г. Бреста»

# 10 признаков психологического насилия в семье



Отделение социальной  
адаптации и реабилитации



**Психологическое или эмоциональное насилие** - это систематическое разрушительное воздействие на другого человека. В отличие от других видов насилия,

психологическое насилие менее очевидно, так как не оставляет физических доказательств, но его сложнее выявить и определить. Оно основывается на силе и контроле над другим человеком и наиболее пагубно. Вот несколько признаков того, что ваш партнер злоупотребляет своим положением в отношениях.

### 1. Изолирует вас от семьи и друзей

Супруги, практикующие психологическое насилие, хотят, чтобы вы полностью принадлежали только им и прилагают все усилия, чтобы так оно и было. Они не понимают, что у вас есть жизнь вне отношений, что включает в себя семью и друзей. Вполне нормально встречаться с другими людьми, и если ваш партнер предотвращает эти встречи, то это может быть признаком психологического злоупотребления в отношениях.

### 2. Использует оскорбления

Если кто-то называет вас унижительными прозвищами, даже если говорит, что это шутка, то человек хочет вас задеть и держать в узде. Психологические насильники часто покрывают себя, обвиняя вас в том, что вы чересчур чувствительны, и вам нужно проще ко всему относиться.

Часто они заставляют вас думать, что такое поведение является нормальным, и проблемы именно у вас. Но это не так, и вы вправе думать, что с вами обращаются не так, как нужно.

### 3. Обвиняет других в своих проблемах

Если ваша вторая половинка все время обвиняет во всем других, а именно вас, это плохой признак. Если он или она закатывает истерику и нападает на вас словами, он или она может заявить, что это происходит из-за вас. Если ваш партнер никогда не берет на себя ответственность и никогда не признает своей вины, то это не является признаком здоровых отношений.

### 4. Злоупотребляет алкоголем и наркотиками

Не все эмоциональные насильники - алкоголики и наркоманы, но многие принимают эти вещества. Зависимость может привести к неуправляемому и некорректному поведению, а злоупотребление этими веществами является выходом для эмоционального насилия и нездоровых отношений.

### 5. Вселяет страх

Если вы испытываете страх, находясь рядом с вашим супругом или партнером, то в ваших отношениях что-то не так. Психологические насильники пытаются унижить вас с помощью жестокости, доминирования и тактики силы. Например, если человек заведомо ставит вас в опасную ситуацию, показывая вам свою коллекцию оружия и заявляя, что он не побоится его использовать в случае чего.

### 6. Наказывает вас за время, проведенное вне дома

Это часто используется в сочетании с техникой изоляции, когда человек хочет, чтобы вы принадлежали только ему. Если же вы куда-то выходите или делаете что-то без вашего партнера, может последовать наказание. Такой человек может повышать голос, оскорблять, запугивать и использовать другие методы только потому, что вы не находитесь полностью в его или ее распоряжении.

### 7. Ожидает, что вы будете покорно ждать его или ее

Психологический насильник идет по жизни, чувствуя, что имеет право на обращение, как с лицом особого положения, и хочет, чтобы вы выполняли его желания. Он или она ожидает, что вы будете выполнять все, без всякой помощи.

### 8. Показывает крайнюю степень ревности

Отличительной чертой такого человека является его ревность. Партнер, использующий психологическое давление, часто ревнует вас к другим и даже к вашим увлечениям и целям. Источником такой ревности является недостаток контроля, который они чувствуют над разными аспектами вашей жизни.

