

„Przemoc nie jest oznaką siły, lecz słabości” - bł. ks. Jerzy Popiełuszko

written by Alicja Nowak | 12 sierpnia 2024



Stereotypowo zwykliśmy myśleć, że o przemocy, zwłaszcza o przemocy domowej nie mówi się publicznie. Wpajano w nas błędne przekonania, że „brudy pierzemy w domu”, albo, co gorsza, że osoba krzywdzona jest „sama sobie winna, bo prowokowała...”. Nic bardziej mylnego.

Czym jest przemoc?

Według definicji podanej w Słowniku języka polskiego jest to „fizyczna przewaga wykorzystywana do czynów bezprawnych dokonywana na kimś; narzucona bezprawnie władza, panowanie”. Rozszerzając tę definicję profesor Irena Pospiszyl opisuje przemoc jako „wszystkie nieprzypadkowe akty godzące w osobistą wolność jednostki lub przyczyniające się do fizycznej lub psychicznej szkody osoby, wykraczające poza społeczne zasady wzajemnych relacji”.

Przemoc wyrządza szkody na zdrowiu fizycznym lub psychicznym osób, które je doświadczają. Osoby krzywdzone często nie informują o stosowaniu wobec nich przemocy, gdyż obawiają się, że ujawnienie spowoduje pogorszenie ich sytuacji lub sytuacji całej rodziny. Boją się, że nikt im nie uwierzy lub odwrotnie, że będą namawiana do rozstania. Tymczasem nie zdają sobie sprawy z konsekwencji zdrowotnych jakie niesie za sobą długie pozostawanie pod wpływem silnego stresu.

Osoby, które doświadczają przemocy w rodzinie, często, poza typowymi uszkodzeniami ciała (siniaki, otarcia), odczuwają problemy neurologiczne (np. problemy z pamięcią, koncentracją czy regulacją emocji), kardiologiczne czy gastrologiczne. Narażone są również na zaburzenia snu i odżywiania co w konsekwencji może prowadzić do tak poważnych zaburzeń jak depresja lub nawet zespół stresu pourazowego (PTSD)

Przemoc niejedno ma imię.

Przemoc najczęściej kojarzy nam się z fizycznym uszkodzeniem ciała. Niestety istnieje przemoc, której często nie widać, a która niesie za sobą o wiele poważniejsze skutki niż ta fizyczna. Istnieją „siniaki” i „rany” psychiczne.

Przemoc psychiczna ma najczęściej na celu pozbawienie ofiary zaufania do siebie i innych, poczucie niskiej wartości. Najczęstsze formy to: wyzywanie, poniżanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb (np. beze mnie jesteś nikim, zniszczę Cię, odbiorę Ci dzieci itp.) kontrolowanie lub ograniczanie kontaktów, snu i pożywienia.

Przemoc to nie tylko znęcanie się fizyczne i psychiczne nad drugą osobą. **Przemoc ekonomiczna** sprawia, że ofiara staje się zależna od partnera/partnerki. Przykładem przemocy ekonomicznej jest odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych zasobów finansowych, ale też uniemożliwianie lub ograniczanie podjęcia pracy.

Jeśli partner lub partnerka jest zmuszana do współżycia wbrew jej/jego woli wówczas mówimy o **przemocy seksualnej**.

Poza wymienionymi najczęściej spotykanymi formami przemocy możliwe jest stanie się ofiarą w internecie- wówczas mowa o **cyberprzemocy**.

Zaniedbanie, najczęściej dotycząca forma przemocy osoby starsze i dzieci. Polega na pozbawieniu jedzenia, opieki lub niezbędnej pomocy, niezapewnienia godnych do życia warunków lub ograniczenie dostępu do pomieszczeń w domu takich jak kuchnia czy łazienka.

Obalmy mity dotyczące przemocy:

- Mówienie o przemocy, zwłaszcza o przemocy domowej to nie jest „publiczne pranie brudów”, czy „wtrącanie się w nie swoje sprawy”. PAMIĘTAJ- KAŻDA PRZEMOC JEST NIEAKCEPTOWALNA!!!
- Osoba doświadczająca przemocy nie jest nigdy winna swojej sytuacji, WINNY JEST SPRAWCA!!!
- Przemoc może zdarzyć się w każdej rodzinie, bez względu na status majątkowy czy wykształcenie.

Jeśli doświadczyłaś/doświadczyłeś jakiegokolwiek formy przemocy NIE MILCZ!

- Zwróć się o pomoc np. opowiedz z czym się mierzysz bliskiej Ci osobie.
- Skorzystaj z porady specjalisty udając się do punktu konsultacyjnego działającego przy UM Darłowo (środy godz. 16:00-18:00).

- Zwróć się do psychologa – naucz się STAWIAĆ GRANICE, pozwól sobie pomóc wyjść z kryzysu, zawalcz o swój dobrostan psychiczny.
- Pamiętaj, że zawsze możesz anonimowo porozmawiać ze specjalistami dyżurującymi w

Ogólnopolskim Pogotowiu Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska linia”:

- Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie- **800 120 002** (numer bezpłatny i czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu).
- Telefoniczne dyżury prawników **(22) 666 28 50** – pon. i wt. w godz. 17:00-21:00, **800 120 002** – śr. w godz. 18:00-22:00- pracownicy udzielają informacji na temat przepisów prawa i procedur związanych z przeciwdziałaniem przemocy domowej.

Jeśli jesteś świadkiem przemocy- widzisz - REAGUJ!

- Porozmawiaj z osobą pokrzywdzoną, okazując jej wsparcie, słuchając, nie krytykując.
- Zapytaj, jak możesz pomóc w danej chwili.
- Poinformuj odpowiednie służby np. Ośrodek Pomocy Społecznej lub najbliższy komisariat policji.
- Udziel schronienia osobie pokrzywdzonej.

Aneta Ordak

Specjalista w Punkcie Konsultacyjnym Urzędu Miasta w Darłowie

Artykuł powstał na podstawie broszury autorstwa Sylwii Kluczyńskiej, wydanej w ramach Narodowego Programu Zdrowia finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia, pt. „ Przemoc domowa- poradnik dla osób doznających przemocy” .