

# Насилие как метод психологического воздействия

Психологическое насилие – повторяющееся, на постоянной основе психическое воздействие на человека, нарушение его границ, вызывающее со временем психотравму или приводящее к формированию у него патологических свойств характера.

Если с физическим насилием все понятно, поскольку оно выражается как акт реального физического воздействия в отношении человека, то с психологическим насилием будет разобраться посложнее, поскольку оно может носить «скрытый характер».

Чем может выражаться:

- попытками подчинения (требование поступить так, как желает другой, отслеживание и ограничение действий, угрозы, запугивания);
- унижением (все то, что вызывает обиду: упрек, «нездоровая» критика, оскорбление);
- небрежным отношением (обесценивание, равнодушие в отношении человека и к его проблемам, нарушения принципов по типу «равный = равному»).

Кроме того, психологическим насилием считают:

- открытое неприятие другого человека;
- предъявление требований, не соответствующих возможностям другого человека;
- принижение достоинств и успехов в каких-либо действиях;
- необъективные обвинения (могут быть с криками, ругательствами).

Психологическое насилие подчеркивается и тем, что сам человек решает, является ли для него всякие, вышеперечисленные действия насилием или нет. Ведь данные примечания могут носить ситуативный характер, пусть и часто повторяющиеся.

Что делать, если вы поняли, что столкнулись с проявлениями данного насилия над собой:

Во-первых, минимизируйте или откажитесь от общения с человеком, который манипулирует Вами, причиняет вред Вашему психическому и психологическому здоровью. Если же общаться все же приходится, выражайте свою мысль спокойно и уверенно, четко придерживаясь своего внутреннего плана – это главные составляющие успешного общения с абьюзером. Страх и неуверенность, которая отражается в Ваших глазах и выражается в жестах, воспринимаются для него «подпиткой», он будет делать это снова и снова.

Во-вторых, не бойтесь дать обидчику отпор. Подумайте, ведь ему никто не давал права задевать ваши чувства и уровень «грандиозное Эго». И если абьюзер умышленно причиняет вам вред, не считайте неприличным напрямую ему об это сказать, вежливо попросить больше этого не делать.

В-третьих, Вы можете попросить «независимого» в этом обстоятельстве, человека, поделиться своим мнением. Это снимет напряжение и подтвердит Вашу веру в себя. Далее, проанализируйте полученную информацию, но не забывайте о своей интуиции, доверяйте, в первую очередь, своему опыту.

В случае если Вы не можете самостоятельно выявить или справиться с данной проблематикой, вы можете обратиться за помощью к специалисту.

На базе государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» очно или по телефону: 8(0232)33-57-29, Вы можете получить профессиональную помощь психолога.

Юлия Кулагина,  
психолог отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ