

# Przemoc domowa w czasie kwarantanny

Czy jest więcej przypadków przemocy domowej podczas kwarantanny związanej z COVID-19?

Jest!

Niestety kwarantanna powoduje, że jesteśmy w domu. Domy w których nie było przemocy przed kwarantanną najprawdopodobniej są dalej wolne od tego nieszczęścia, jednak w domach w których zawsze się pojawiała przemoc domowa, może i najprawdopodobniej jest jej więcej.

PIERWSZA CZĘŚĆ JEST POŚWIĘCONA PRZEMOCY DOMOWEJ, KTÓRA WYMAGA NATYCHMIASTOWEJ POMOCY.

DRUGA CZĘŚĆ JEST POŚWIĘCONA MAŁŻEŃSTWOM KTÓRE POTRZEBUJĄ PSYCHOLOGICZNEJ POMOCY ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO POGORSZENIA ICH SYTUACJI MAŁŻEŃSKIEJ

Sprawdź na jakim etapie jest twoje małżeństwo/związek z kimś kto sprawia Ci ból.

CZĘŚĆ PIERWSZA: (1/2)

Przemoc w rodzinie to każde celowe działanie lub brak działania (np. zaniedbanie, brak opieki), które powodują krzywdę i cierpienie fizyczne albo psychiczne członka rodziny. Sprawca przemocy wykorzystuje przewagę nad ofiarą i narusza jej podstawowe prawa, takie jak godność, wolność i nietykalność cielesną.

Formy przemocy

- przemoc fizyczna – jeśli ktoś cię bije, popycha, szarpie, kopie, dusi
- przemoc psychiczna – jeśli ktoś cię obraża, krzyczy na ciebie, wyzywa, poniża, nie pozwala na kontakt z bliskimi, kontroluje twoje działania, stale krytykuje
- przemoc seksualna – jeśli ktoś cię molestuje, zmusza do współżycia lub jakichkolwiek innych zachowań seksualnych
- inne zachowania – na przykład jeśli ktoś, od kogo jesteś zależny, pozbawia cię opieki, której potrzebujesz, zmusza do picia alkoholu, brania narkotyków.

Ofiarą przemocy w rodzinie może być każdy – dziecko, osoba z niepełnosprawnościami, małżonek, partner, osoba starsza.

Jeśli jesteś ofiarą przemocy domowej możesz się bronić:

Zadzwoń na policję.

Porozmawiaj z lekarzem aby zadbać o Twoje zdrowie fizyczne.

- idź do lekarza pierwszego kontaktu lub innego lekarza w twojej okolicy. Jeśli doświadczasz przemocy wtedy, kiedy nie możesz iść do lekarza pierwszego kontaktu (na przykład w nocy), idź do szpitala, na pogotowie albo Specjalistyczny Oddział Ratunkowy (SOR).

- Poproś o zaświadczenie lekarskie o przyczynach i rodzaju uszkodzeń ciała, w którym lekarz opisze jakie masz obrażenia (na przykład siniaki, skaleczenia).

Powinieneś także porozmawiać z psychologiem aby zadbać o Twoje zdrowie psychiczne.

- Pomoc psychologiczna jest niezbędna. Ofiary przemocy są w stresie, który powoduje, że nie myślą racjonalnie. Są tak przerażone, że nie widzą ratunku czy też wyjścia z problemu. A przecież zawsze jest wyjście.

- Nie mylmy terapii indywidualnej z terapią małżeńską.

Na terapię małżeńską przychodzi oboje partnerów. Uczą się na niej i dowiadują jak zachowanie jednej strony wpływa na uczucia drugiej strony, jakie są zależności i jak wygląda relacja między nimi. Na terapię indywidualną przychodzi natomiast tylko jeden małżonek. Podczas terapii indywidualnej małżonek rozpatruje czy też uczy się jak postępować w swoim małżeństwie.

Jeśli do problemów małżeńskich dochodzi także nadużywanie alkoholu, narkotyków włącznie z Marihuaną, to pierwszym krokiem jest wytrzeźwienie, opanowanie nałogu a dopiero potem praca nad małżeństwem. Zdarza się, że problemy małżeńskie tak naprawdę nie są problemami małżeńskimi a jedynie problemami małżonka który pod wpływem substancji uzależniającej zachowuje się źle/niepoprawnie...

Znajdź schronienie.

- Są ośrodki schronienia do których możesz iść wraz z dziećmi. Jeśli czujesz, że potrzebujesz iść do takiego ośrodka ale nie wiesz gdzie się taki znajduje, zadzwoń do nas a my spróbujemy Ci pomóc.

- Jeśli nie chcesz iść do ośrodka poszukaj schronienia u rodziny. Jednak ta opcja może być mniej bezpieczna bo Twój oprawca zna Twoją rodzinę i przyjaciół i najprawdopodobniej to właśnie tam będzie cię szukał. Jeśli cię znajdzie, to nie otwieraj drzwi, nie słuchaj co mówi, nie myśl, że coś się zmieniło, nie nabierz się na miłe” słowa... od razu dzwoń na policję.

Dlaczego dzwonić na policję a nie próbować rozmawiać?

Ponieważ rozmowy te prowadzą do nikąd. Żadna ze stron nie jest przygotowana, ani gotowa do spokojnej dyskusji, bez agresji, nerwów i strachu. Do tego jest potrzebny psycholog, który zna zachowania związane z przemocą. Ofiara, w sytuacji gdy jest spokojna i bezpieczna, z czasem jest w stanie nauczyć się przeprowadzania takich rozmów podczas psychoterapii.

Powrót do domu bez uprzedniej terapii indywidualnej czy też małżeńskiej jest złym pomysłem. W świetle tego, że ofiara przeprowadziła setki rozmów jak i prosiła setki razy o poprawę swojego oprawcę, a te prośby na nic się zdały, świadczy o tym, że zmiany muszą wyjść nie tylko ze strony ofiary ale i sprawcy.

Wszystkie sytuacje można rozwiązać ale obie strony muszą ciężko pracować nad tym aby uratować małżeństwo, rodzinę. Ty też musisz ciężko pracować by uratować siebie! Jak się już zdecydowałaś/łeś na tak poważny krok to się go konsekwentnie trzymaj, a efekty się na pewno pojawią!

Skorzystaj z pomocy finansowej, jest taka możliwość!

Wynajmij adwokata lub idź do sądu gdzie znajdą się prawnicy którzy ci pomogą.

Pomocne telefony w USA

USA-National Domestic Violence Hotline 800-7997233

USA National Suicide Prevention Hotline 800-2738255

Crisis Text Line 741741

Pomocne telefony w Polsce

Jeśli czujesz, że bezpieczeństwo twoje lub twoich bliskich jest zagrożone – nie zastanawiaj się – natychmiast wezwij policję.

- 112 – ogólny numer alarmowy. Pracownik numeru przekieruje twoje zgłoszenie do odpowiednich służb ratunkowych – policji, straży pożarnej lub pogotowia ratunkowego,
- 997 – numer alarmowy policji. Zadzwoń do najbliższej jednostki.

Numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę.

Jeżeli z jakichś powodów nie chcesz dzwonić na policję, możesz skontaktować się z „Niebieską Linia” pod numerem 800 120 002 – konsultanci pomogą ci, a także doradzą co najlepiej zrobić w twojej sytuacji. Niebieska linia jest bezpłatna i czynna całą dobę.



COVID-19 A PRZEMOC DOMOWA...

Czy jest więcej przypadków przemocy domowej podczas kwarantanny związanej z COVID-19?

Jest!

Niestety kwarantanna powoduje, że jesteśmy w domu. Domy w których nie było przemocy przed kwarantanną najprawdopodobniej są dalej wolne od tego nieszczęścia, jednak w domach w których zawsze się pojawiała przemoc domowa, może i najprawdopodobniej jest jej więcej.

**PIERWSZA CZĘŚĆ JEST POŚWIĘCONA PRZEMOCY DOMOWEJ, KTÓRA WYMAGA NATYCHMIASTOWEJ POMOCY.**

DRUGA CZĘŚĆ JEST POŚWIĘCONA MAŁŻEŃSTWOM KTÓRE POTRZEBUJĄ PSYCHOLOGICZNEJ POMOCY ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO POGORSZENIA ICH SYTUACJI MAŁŻEŃSKIEJ

Sprawdź na jakim etapie jest twoje małżeństwo/związek z kimś kto sprawia Ci ból

CZĘŚĆ DRUGA: (2/2)

Są miliony małżeństw, których małżonkowie myślą, że nie potrzebują pomocy. Nie zdają sobie sprawy, że jest im źle, że jedna ze stron może potrzebować pomocy/leczenia. Często jest tak, że mają małe dzieci, wiele obowiązków i wszystko to przedkładają ponad swoje problemy. Odkładają rozwiązanie swoich spraw na później.

Ale jak już nas boli w środku i zaczynamy się dusić to warto iść do psychologa i skorzystać z pomocy! Warto jest spojrzeć na swoje zachowanie krytycznym wzrokiem i sprawdzić czy istnieje możliwość, że my również dokładamy swoją „część” do konfliktu.

Może krytykujemy wszystkich i wszystko?

Może jesteśmy negatywni i nic nam nie odpowiada?

Może mamy depresję, która powoduje, że czujemy się okropnie?

Może zwalamy winę na kogoś innego ale w rzeczywistości to my jesteśmy winni?

Może wydaje się nam, że pozjadaliśmy wszystkie rozumy i że inni nie dorastają nam do pięt?

Może nie umiemy żyć i kochać pomimo?

Może nie potrafimy słuchać?

Wiele pytań i niewiadomych, a jeszcze więcej w waszych domach. Nikt Wam na nie nie odpowie. Wasza mama, koleżanka, kolega powie wam jedynie to co sami chcecie usłyszeć. Tylko psycholog pozwoli sobie na ocenienie waszej sytuacji obiektywnie bo nie jest zaangażowany w nią emocjonalnie.

Pomoc psychologa jest bezcenna i w dzisiejszych czasach dostępna z domu! Więc nie czekajcie tylko wyślijcie maila a my pomożemy Wam w drodze do spokojnego i szczęśliwego domu. Domu bez zbędnych, ciężkich słów, wyzwisk, przykrości, krzyku i nienawiści. Dajcie sobie pomoc!

Życzymy zdrowia,

Dr Wegierek