

## РЕАКЦИИ НА НАСИЛИЕ И УГРОЗЫ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

У вас есть право на получение помощи в беседе о том, как вы чувствуете себя после того, что вам пришлось пережить!

**1177**  
VÄRDGUIDEN

 Region  
Värmland

## РЕАКЦИЯ НА НАСИЛИЕ И УГРОЗЫ

Настоящая брошюра предназначена для тех, кто подвергся насильственным действиям и угрозам в семейных отношениях. Возможно, вы испытываете чувства, к которым вы не были подготовлены и не знаете, как с ними справиться. Драматические события имеют тенденцию отпечатываться в памяти и возникать в воображении в моменты, когда человек этого совершенно не ожидает. Поэтому важно, чтобы вы старались найти собеседника, с которым можно было бы поговорить о том, что с вами произошло, желательно как можно быстрее после происшествия. Этим человеком может быть друг/подруга или кто-либо другой, кому вы доверяете. Естественно, вы можете обратиться в медицинские учреждения, социальную службу, дежурный центр поддержки женщин или дежурный центр помощи жертвам преступлений.

### Что является нормальной реакцией?

Люди реагируют на проявление насилия по-разному, и реакция на похожие события у разных людей может отличаться. Некоторые реагируют немедленно, другие - через несколько лет. Если вы озабочены своей реакцией или реакцией ваших близких, то вам надо помнить, что в трудных ситуациях многие реакции считаются совершенно нормальными. Ненормальным было бы **отсутствие** реакции. Реакции также могут наблюдаться и у тех, кто был свидетелем насилия или у тех, кто беспокоится за свою собственную безопасность или безопасность близких.

Последствия проявленного против вас насилия могут оказать влияние на вашу личность и поведение. Каждый человек, естественно, реагирует по-своему, но наблюдаются несколько особенностей и признаков, являющихся общими для жертв насилия, особенно при повторяющихся насильственных действиях.

Совершенно нормально, если вы испытываете некоторые или даже большинство их нижеперечисленных чувств и состояний:

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Физические</b>                 | Нарушение работы желудка, изменение режима сна и приёма пищи, потовыделение, повышенный пульс, боли в груди, головкружение, головные боли, боли в области спины и затылка, изнеможение.   |
| <b>Эмоциональные</b>              | Чувство печали, невыполненного долга, стыд, страх, злость/ненависть, кошмары, нестабильное настроение, потеря контроля над чувствами, чувство изоляции, боязнь продолжающегося насилия, лишение дара речи, бессилие, беспомощность, безнадёжность или физическая слабость, отчаяние, внутренняя нестабильность. |
| <b>Интеллектуальные</b>           | Нарушение памяти, замешательство, нарушение представления о времени, трудности концентрации внимания, трудности в принятии решений, мысли о самоубийстве, постоянное появление перед глазами сцен насилия, вспышкообразные появления в памяти переживаний прошлого.   |
| <b>Отношения с другими людьми</b> | Потеря доверия, изменения в половой жизни, критические чувства по отношению к другим, чувство отчуждения по отношению к семье, друзьям и коллегам по работе, чувство одиночества.   |
| <b>Реакции поведения</b>          | Злоупотребление наркотиками, изоляция от общества, раздражительность/нетерпимость, повышенная реакция на малейшие изменения в привычной повседневной жизни, привязанность к определённым людям, неспособность выполнять знакомую работу.  |