

KONTAKTAI

**Psichologinio
smurto problema
egzistuoja ne tik Lietuvoje.**

**Virtualioje interneto erdvėje
taip pat galima gauti ir profesionalų,
ir savanorių, ir panašaus likimo žmonių pagalbą.**

SVARBIAUSIA - RYŽTIS JOS IEŠKOTI.

EMOCINĖ PAGALBA
VAIKAMS
VAIKŲ LINIJA

Tel. nr. 116111
11.00–21.00 (I–VII)

EMOCINĖ PAGALBA
JAUNIMUI
JAUNIMO LINIJA

8 800 28888
visą parą

SKUBI POLICIJOS PAGALBA
DĖL SMURTO ŠEIMOJE
POLICIJA

112
visą parą

SKUBI ANONIMINĖ
PSICHOLOGINĖ PAGALBA
SUAUGUSIEMS
VILTIES LINIJA

116 123
visą parą

EMOCINĖ PAGALBA IR
PARAMA MOTERIMS

8 800 66366
visą parą

SKUBI ANONIMINĖ
PSICHOLOGINĖ PAGALBA
KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS

8 640 51555
16.00–20.00 (I–V) 12.00–16.00 (VI)

**NACIONALINĖ REGIONŲ PLĖTROS
AGENTŪRA**

Viešoji įstaiga Nacionalinė regionų plėtros
agentūra

Vilniaus g. 100, LT-76285 Šiauliai
Įstaigos kodas 301731242
El. paštas info@nrda.lt



**VIEŠOJI ĮSTAIGA
NACIONALINĖ REGIONŲ
PLĖTROS AGENTŪRA**

WWW.NRDA.LT



Projektą finansuoja

**Socialinių paslaugų priežiūros departamentas prie
Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos**

KOKIOS SAVYBĖS RODO, KAD ŽMOGUS - POTENCIALI AUKA? AR JA GALI TAPTI BET KAS?

Kiekvienas žmogus turi ir aukos, ir agresoriaus savybių. Nei auka, nei agresoriumi negimstama.

Kuo žmogus turi psichologiškai geresnes sąlygas augti ir skleistis kaip asmenybė, kuo geriau išmoka pažinti savo jausmus ir konstruktyviai juos išreikšti, tuo didesnė tikimybė, kad jis sugebės gerbti tiek kitų žmonių psichologinę laisvę, tiek nustatyti ir saugoti savo paties ribas.

KAIP ATPAŽINTI POTENCIALŲ SMURTAUTOJĄ?

Ankstyvi ženklai - abejingumas kito jausmams, žiaurumas ar nepakantumas silpnesniesiems (gyvūnams, vaikams), perdėtas partnerio pavydas, kontrolė, daiktų svaitydymas, impulsyvūs pykčio protrūkiai staigiai besikaitaliojantys su lipšnumu, atsiprašymais.

Visa tai signalizuoja, kad reikia būti atsargiam. Santykių pradžioje pavydas ir kontrolė gali atrodyti kaip begalinis rūpestis ar labai didelės meilės išraiška. Tačiau ilgainiui tai gali peraugti į visišką kontrolę, manipuliavimą.

KAIP ELGTIS PSICHOLOGINIO SMURTO SITUACIJOJE: GERIAU TYLĖTI AR AKTYVIAI GINTIS?

Esant agresoriaus ir aukos santykiams, agresijos kiekis turi tendenciją augti, didėti. Agresorius „truputį“ pabando ir nesutikęs kliūčių tokį elgesį tęsia, smurto daugėja. Atlaidumas, nuolankumas, paklusnumas smurto paprastai nesustabdo.

Jei žmogus dar nėra emocinio smurto auka, o tik susiduria su užgauliojimu, įžeidinėjimu, jis turėtų išreikšti savo nuomonę, pasakyti: „Liaukis. Aš neleisiu, kad taip su manim elgtumėsi.“

Jei yra pilamos pamazgos, nereikia jų pilti atgal. Tačiau kuo smarkiau smurto ratas yra įsisukęs, tuo sunkiau tampa pasipriešinti. Labai dažnai smurtui sustabdyti prireikia kitų žmonių įsikišimo.

KAIP ELGTIS PAMAČIUS, JOG TAVO ARTIMAS - PSICHOLOGINIS SMURTAUTOJAS?

Jei ateina tokia akimirka, kai suvoki, kad esi auka, kad gyveni baimėje, grimzti į neviltį, depresiją, jautiesi kaltinamas, menkinamas, išnaudojamas, jei užgimsta nors menkiausia mintis, jog esi vertas gyventi kitaip, tai jau žengtas labai didelis žingsnis. Tuomet reikia pradėti ieškoti išeities, pagalbos. Kartais labai svarbu prisiminti, kaip tuomet jautėtės, koks buvo jūsų pasaulis be smurto.

AR SANTYKIAI SU PSICHOLOGIŠKAI TERORIZUOJANČIU ASMENIU, JEI JIS MYLIMAS ŽMOGUS, TURI ATEITĮ?

Žodžiai „meilė“ ir „terorizavimas“ nederą tarpusavyje. Esant smurto santykiams gana smarkiai turi pasikeisti abu žmonės, kad jų bendras gyvenimas turėtų perspektyvą.

DAŽNAI SMURTAUTOJAI TURI GILIŲ PSICHOLOGINIŲ PROBLEMŲ. KAIP TOKIAM ŽMOGUI PADĖTI?

Jeigu smurtautojas suvokia ir pripažįsta savo problemas, tai jau atlikta pusė darbo. Didžiausia bėda yra ta, kad agresoriai nesijaučia kalti: „Auka to nusipelnė, pati išprovokavo, ji kalta.“

Nelikite vieni su problema, kreipkitės pagalbos į staigas, kuriose didelis dėmesys skiriamas tam, kad smurtautojai įsisąmonintų savo veiksmus, poelgius, suvoktų, jog tai jo problema.

SUNKU PALIKTI SAVO SKRIAUDĖJĄ „GAILA“ JO. KODĖL?

Psichologiniai aukos ir agresoriaus santykių procesai yra gana sudėtingi ir juos nėra lengva trumpai paaiškinti. Auka kaltina save, dažnai jaučia, kad yra verta visų pažeminimų, kad tai ji bloga, o ne skriaudikas, todėl ir būna linkusi jį pateisinti, gailisi jo, o ne savęs. Kartais aukos pasitikėjimas savimi būna visiškai sugriautas ir ji mano, jog be skriaudėjo tiesiog nesugebės išgyventi.

Labai svarbi artimųjų parama ir pagalba. Jeigu kas nors pradeda priekabiauoti, tyčiotis, svarbiausia yra ne užsiskleisti, o ieškoti pagalbos - kreiptis į mokytojus, tėvus, psichologus. Kentėti vienvėję nėra gerai.

Riba tarp eilinio artimųjų ginčo bei smurtautojo ir aukos santykių pradžios yra labai slidi. Konfliktuojantis bendravimas, pyktis gali peraugti į smurtą. Net ir tarpasmeninis, ypatingai užsitęsęs, tylėjimas, ignoravimas dėl noro, kad kitas žmogus „pasikankintų“ priskiriamas prie emocinio smurto apraiškų.