



## BEZPIECZNI W ŚWIECIE...

data aktualizacji: 2024.12.02



**Codzienne życie w Hławie pozwala zauważyć, że mieszkamy w bezpiecznym mieście. Możemy spacerować, nie doświadczając napaści, robić zakupy bez większych obaw, że ktoś nagle ukradnie nam portfel. Jeśli omijamy miejsca, gdzie czas spędzają osoby nadmiernie pijące czy też używające innych środków zmieniających nastroj, możemy cieszyć się pogodą, spotkaniami, rozmowami, czyli codziennymi sprawami. Hława to przyjazne miejsce.**

Nawet jeśli czasami w mieście mają miejsce jakieś niepożądane wydarzenia, to generalnie wiemy, że da się tutaj żyć w spokoju. To zapewne nie tak często się zdarza. **Niestety, bezpieczeństwo na zewnątrz domu to jedno, a zagrożenia wewnątrz tzw. czterech ścian, to często coś zupełnie odmiennego. Pracując w obszarze przemocy domowej, wiem, jak często to wewnątrzdomowe piekło niszczy szansę na konstruktywne życie i czerpanie z niego dostępnych szans i możliwości. Nikt nie wychodzi z takiego piekła zdrowy, każdy ma jakąś spaloną część, która boli i nie chce się zagoić.** Nie wiem, czy może być większe nieszczęście od tego, którym jest zagrożenie przetrwania w miejscu odpowiedzialnym za stworzenie podstaw do przetrwania. Codzienny lęk przed nieuniknionym, niemożność wyjścia z pułapki, bezsilność, brak wpływu, nieudane próby zapobiegania cierpieniom...

Życie w sytuacji zagrożenia może u osób doświadczających przemocy wywoływać bądź wzmacniać postawę uległości, budzić potrzebę zawierzenia komuś silniejszemu (a taką jawi się osoba stosująca

przemoc); postawa taka jest związana z pragnieniem zredukowania lęku. **Każdy, kto doświadcza przemocy, narażony jest na pojawienie się stanu wyuczonej bezradności**, kiedy to zaczyna się wierzyć, że żadne nasze działanie nie może powstrzymać sprawcy. Szansy na zmianę upatruje się w zaspokojeniu oczekiwań i żądań sprawcy. Taka tendencja niestety nie rokuje pozytywnie. Wikła coraz bardziej, pozbawia siły i wiary w swoje możliwości. Nigdy nie przynosi rozwiązania. Szansą jest podjęcie rozsądnych działań obronnych, takich, które zniosą bezkarność sprawcy. Jeśli doświadczasz przemocy, cierpisz z powodu złego traktowania, ograniczania Twoich praw, niewłaściwego odnoszenia się do Ciebie – **nie lekceważ swojego bólu**, zwróć się o pomoc do osób, które mogą stanąć w Twojej obronie, zawiadom Policję, wyślij SMS-a, jeśli nie możesz zadzwonić. Jeśli jesteś osobą dorosłą i masz dzieci – pamiętaj, że one cierpią, żyjąc w rodzinie pozbawionej przyjaznej atmosfery, a ich rozwój na pewno ulega zaburzeniu. **Nie pozwól na to, reaguj! Bądź swoim i dziecka przyjacielem, chroń je przed przemocą.** Nie licz na to, że ktoś, kto Ciebie bądź dziecko krzywdzi, „naprawi się” pod wpływem Twoich łez, prośb, gróźb... Jego obietnice służą zwykle jednemu – zminimalizowaniu ewentualnych przykrych dla niego konsekwencji, oddaleniu zagrożenia. **Sytuacja się powtórzy.**

**Jeśli to Ty jesteś tym (lub tą), kto stosuje przemoc wobec bliskich** (bije partnera i dzieci, krzyczy, szantażuje, upokarza, zaniedbuje, zdradza, zmusza do niechcianych zachowań przemocą) przypomnij sobie, może Ciebie ktoś tak traktował, jak sam (sama) byłeś dzieckiem? I teraz nie wiesz, jak radzić sobie z brakiem pewności siebie, z poczuciem niższości, niedostosowania, lękiem przed porzuceniem i poczuciem bycia do niczego.

Większość osób stosujących przemoc wobec partnerów nie potrafi kontrolować swojego gniewu i impulsów agresywnych. Często widzą swoje ofiary w zniekształcony sposób i oczekują od nich zaspokojenia różnorodnych potrzeb, których zaspakajanie nie należy do nich. A kiedy ich nie zaspokoją, reagują agresją. Regularnie zrzucają na innych swój gniew i obarczają ich odpowiedzialnością za swoje gwałtowne zachowania. Rzadko akceptują swoją odpowiedzialność za własne agresywne zachowania, choć mogą przeproszać za spowodowane obrażenia i wynikające z nich cierpienie. Kluczowym przekonaniem sprawcy przemocy jest: "mam prawo do wszystkiego", "cel uświęca środki", "moje potrzeby są najważniejsze", "świat to miejsce dla najsilniejszych", "nikt nie ma prawa mnie kontrolować", "jestem najlepszy", "ja sam ustalam reguły w moim życiu". Przekonania pośredniczące to: "jeśli ja kogoś nie wykorzystam, to ten ktoś wykorzysta mnie", "jeśli ktoś nie robi tego, co ja chcę, to zasługuje na karę", "jeśli ktoś chce być ze mną blisko, to znaczy, że chce mnie kontrolować". **Jeśli chcesz zrozumieć swoje zachowanie i rozstać się ze sposobem, w jaki rozładowujesz swój gniew, możesz szukać pomocy.**

*Psycholog Danuta Górny*

### **GDZIE SZUKAĆ POMOCY W SYTUACJI PRZEMOCY DOMOWEJ:**

1. Urząd Miasta Iławy, Wydział Polityki Społecznej (były Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie), Iława, ul. Chełmińska 1, tel. 89 649 92 03;
2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Iława, ul. Grunwaldzka 6A, tel. 89 649 97 20;
3. Komenda Powiatowa Policji w Iławie, Iława, ul. Wiejska 4, tel. 47 732 62 00.

*„RAZEM PRZECIWIW PRZEMOCY” - Projekt realizowany przez Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Iławy w ramach Programu Ośłonowego „WSPIERANIE JEDNOSTEK SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO W TWORZENIU SYSTEMU PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY DOMOWEJ” współfinansowany ze środków finansowych Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.*



*Publikacja zlecona.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/76629-bezpieczni-w-swiecie>