

Что делать если вы оказались жертвой агрессии

1. Звоните по номеру 911 и сообщите о происшедшем. Вам не обязательно знать английский, оператор службы 911 поможет вам.
2. Немедленно обратитесь за помощью в больницу. Документально зарегистрируйте все физические повреждения, сделайте снимки, свидетельствующие о побоях.
3. Найдите для себя безопасное местопребывание
4. Поделитесь происшедшим с человеком, которому вы доверяете: члену семьи, другу, судебному защитнику или сотруднику по работе.
5. Составьте план, что бы обезопасить себя. Позвоните в Family Justice Center по телефону (253) 798-4166 или в местную организацию помощи жертвам агрессивных отношений, где вам смогут предоставить дополнительную информацию.



**CRYSTAL JUDSON
FAMILY JUSTICE CENTER
718 Court E**

**Tacoma, Washington 98402
(253) 798-4166**

Fax: (253) 798-4320

Email: familyjusticecenter@co.pierce.wa.us

"This project was supported by Grant No. 2005-WE-AX-0065 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women."

**Любой
человек
может
оказаться
Жертвой
агрессивных
отношений!**



**CRYSTAL JUDSON
FAMILY JUSTICE CENTER
718 Court E**

**Tacoma, Washington 98402
(253) 798-4166**

Fax: (253) 798-4320

Email: familyjusticecenter@co.pierce.wa.us

Что считается агрессивным поведением?

Агрессивным поведением считается, систематически повторяющиеся физические или эмоциональные издевательства над человеком, находящимся в родственной или интимной связи с агрессором, используемые в приобретении контроля над жертвой. В ряд таких действий входят избиения, принуждения к сексу, эмоциональные издевательства. Поведение агрессора может включать в себя следующие действия (не все эти действия являются противозаконным, но все они являются проявлением насилия):

- Запугивание побоями
- Дёргание за волосы, укусы, пинания, отлчки и удары
- Запугивание оружием
- Принуждение к сексу
- Обзвания обидными именами
- Запрет покинуть помещение
- Порча собственности
- Издевательства над домашними животными
- Запрет поддерживать отношения с друзьями или родственниками

Возможно, что вы являетесь жертвой насилия на дому

- *Если ваш партнёр груб в отношении с вами*
- *Если вам приходится придумывать оправдания или приукрашивать поведение вашего партнёра*
- *Если вы ощущаете себя пойманным в ловушке, одиноким или беспомощным*
- *Если вы обвиняете себя в агрессивном поведении вашего партнёра*
- *Если вы приводите использование наркотиков, наличие стресса или алкоголя, как причину агрессивного поведения вашего партнёра*
- *Если вы боитесь возвращаться домой*
- *Если ваш партнёр обижает ваших детей или грозиться их обидеть*
- *Если вам стыдно или унижительно от попыток вашего партнёра контролировать ваши действия*
- **ЭТО НЕ ВАША ВИНА**

Признаки, указывающие на неблагоприятные отношения между партнёрами

Принуждения и угрозы

- Угрожать или же приводить угрозы в исполнение
- Заставлять вас отказаться от обвинений
- Принуждать к нелегальным действиям

Запугивание

- Нагонять страх на вас взглядом, определёнными телодвижениями, жестами
- Портить ваши вещи
- Издеваться над домашним животным
- Демонстрировать перед вами оружие

Эмоциональные издевательства

- Занижать чувство вашего достоинства и оскорблять
- Заставлять вас думать о себе негативно
- Заставлять вас думать, что вы потеряли рассудок, постоянно играя в игры с вашим сознанием
- Унижать вас или вводить вас в чувство вины

Ограничивать вашу свободу действия

- Контролировать, то чем вы занимаетесь, с кем видите и с кем разговариваете, что читаете, куда ходите
- Ограничивать вас от общения с внешним миром
- Объяснять свои действия ревностью

Занижение фактов, нежелание реально посмотреть на ситуацию и обвинение других в своём поведении

- Занижать реальное состояние дел и не воспринимать ваших переживаний серьёзно
- Говорить, что ничего особенного не произошло
- Обвинять других в своём поведении

Использование детей

- Заставлять почувствовать вашу вину в отношении детей
- Использовать детей для передачи информации
- Пользоваться встречами с детьми как возможность поиздеваться над вами
- Угрожать забрать у вас детей

Пользование своим преимуществом над вами

- Относиться к вам как к прислуге
- Принимать все решения самому
- Распределение обязанностей по дому, не считаясь с вашим мнением

Экономические унижения

- Препятствовать вашему устройству на работу или вашему желанию продолжать работать
- Забирать все ваши деньги
- Контролировать финансы в доме

Признаки, указывающие на благополучные отношения между партнёрами

Умение договариваться и принимать справедливые решения

- Пытаться найти решение конфликта, устраивающее обоих партнёров
- Спокойно относиться к возможным переменам
- Умение пойти на компромисс

Спокойное поведение

- Спокойно разговаривать
- Действовать так, что бы вы почувствовали себя в безопасности
- Позволить вам свободно высказываться и действовать

Уважение

- Выслушивать вас без осуждения
- Оказывать эмоциональную поддержку
- Относиться к вам с пониманием
- Ценить ваше мнение

Доверять вам и оказывать вам поддержку

- Оказывать вам поддержку в достижении ваших целей
- Уважать ваше право выбора друзей, занятий, мнений и чувств

Честность и ответственность

- Отвечать за свои действия
- Осознание факта грубого отношения в прошлом
- Признание собственной неправоты
- Высказываться открыто и правдиво

Ответственность по отношению к детям

- Участвовать в воспитании детей и уходе за ними
- Быть положительным, неагрессивным примером для них

Честное распределение обязанностей

- Вместе принимать решения в распределении обязанностей по дому
- Принимать решения в отношении домашних дел вместе

Экономическое сотрудничество

- Принимать все финансовые решения вместе
- Принимать решения взаимовыгодные для обеих сторон

Кто ваш агрессор?

Агрессивное поведение может исходить от человека в независимости от расового, полового или возрастного различия. Такое поведение не определяется сексуальной ориентацией, социально - экономическим статусом, определёнными религиозными верованиями, родом занятий или уровнем образования. Желание физически или морально контролировать другого человека может выражаться одним из перечисленных ниже поведением:

- Ревность и собственническое отношение
- Грубость или угрозы контролировать вас
- Обвинения других людей, как причину своей грубости - нежелание взять ответственность на себя за свои действия
- Желание контролировать и указывать своим жертвам, с кем им можно видаться и куда ходить, даже в отношении работы

Ответственность за грубое отношение лежит на самом агрессоре

- Существуют официальные программы, помогающие в исправлении агрессивного поведения. В большинстве случаев для того, что бы человек принял участие в такой программе, требуется принудительное решение суда. Процесс исправления занимает длительное время и требует со стороны участника принятие определённых обязательств. Некоторые люди, даже после прохождения такой программы, продолжают оставаться достаточно опасными в своих отношениях с людьми.
- Очень часто человек, после очередных нападков на свою жертву, начинает извиняться, но это не означает, что он или она действительно готовы прекратить свои издевательства. Более того, многие проходят через определённый цикл гневных срывов, интенсивность которых усиливается с каждым разом, вплоть до жестокости. Затем наступает период раскаяния и желания примириться.
- Что бы заставить вас вернуться или уговорить вас забрать дело из суда или же перестать содействовать с судом, агрессор начинает извиняться и обещать, что этого больше не повторится. Этот, полный раскаяния период, всего лишь обратная сторона агрессивного отношения и желания вас контролировать. Такой период раскаяния это достаточно кратковременное явление.
- Даже спустя продолжительное время после атаки жертва продолжает находиться в состоянии страха и напряжения, постоянно перебирая в уме план действия и способов по выживанию, для избежания ещё большего ущерба и травм для себя.

Агрессор обычно сам вырós, будучи жертвой или свидетелем агрессивного отношения к другим. Скорее всего у него уже есть предыдущий опыт агрессивного отношения к партнёру.

Нормальные отношения, основанные на взаимном уважении практически незнакомы агрессору.