



#недрібниці

:



Здається, ніби це вираз турботи і кохання, а жарти абсолютно невинні... Проте контроль і справді пригнічує, у стосунках почувається незатишно, а насмішки ранять. Часто, у таких ситуаціях ми заспокоюємо себе, що близька людина так виражає почуття, це нормально, це моя чутливість.

Але найчастіше, правда у тому, що емоції не підводять, а стосунки складно назвати гармонійними та здоровими. У таких випадках йдеться про психологічне насильство, що є найбільш прихованим видом насильства і розпізнати його набагато важче, ніж синці.

Зверни увагу, усе це психологічне насильство:

- Погрози вбити чи скалічити (в тому числі інших людей)
- Словесні образи та приниження жестами й мімікою
- Погрози
- Шантаж та маніпуляції, введення в оману
- Переслідування, залякування
- Булінг (цькування)
- Постійний та цілковитий контроль
- Зневага як до особистості
- Постійна критика та насмішки
- Безпідставні звинувачення та формування почуття провини
- Обмеження у контактах із близькими та друзями, у виборі кола спілкування
- Нехтування правом на честь та гідність
- Безпідставні ревності, обвинувачення у зраді
- Дискримінація через переконання, віросповідання, походження, статус
- Примушування спостерігати за насильством над іншими людьми чи тваринами

Хоча б один із цих проявів - не є дрібницею у твоїх стосунках. Пам'ятай, що психологічне насильство може бути першим кроком до фізичного. Проконсультуйся із психологом за номером безкоштовної, анонімної та конфіденційної "гарячої лінії": 116 123 (з мобільного) і отримай пораду від психолога.