



Фондация П.У.Л.С.

# КАКВО ЗНАЕМ ЗА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ

# СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД.....	стр.3
ТЕСТ 1 .....	стр. 5
ТЕСТ 2 .....	стр. 6
ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ .....	стр. 7
МИТОВЕ И РЕАЛНОСТИ .....	стр. 8
НЯКОИ ОТ НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИТЕ ФОРМИ НА НАСИЛИЕ .....	стр. 10
ХАРАКТЕРИСТИКИ НА НАСИЛНИЧЕСКА ВРЪЗКА ПРИ ПАРТНЬОРИТЕ .....	стр. 12
ХАРАКТЕРИСТИКИ НА МЪЖА И ЖЕНАТА, СКЛОННИ КЪМ СЪЗДАВАНЕ НА НАСИЛНИЧЕСКА ВРЪЗКА ...	стр. 14
МОДЕЛИ НА ПОВЕДЕНИЕ, КОИТО ПОКАЗВАТ СКЛОННОСТ КЪМ ПРОЯВА НА НАСИЛИЕ .....	стр. 16
ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОСЛЕДИЦИ ОТ НАСИЛИЕТО ПРИ ДЕЦАТА .....	стр. 18
ПРИЧИНИ, ПОРАДИ КОИТО ЖЕРТВАТА ОСТАВА С НАСИЛНИКА .....	стр.21
ПЛАН ЗА СИГУРНОСТ .....	стр. 21
КАК ДА ПОМОГНЕМ .....	стр. 22
СЕКСУАЛНОТО НАСИЛИЕ .....	стр. 23
КАКВИ СА ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ .....	стр. 25

ЕТАПИ, ПРЕЗ КОИТО ПРЕМИНАВА ПОСТРАДАЛ ОТ СЕКСУАЛНА ЗЛОУПОТРЕБА .....	стр.26
КАК МОЖЕШ ДА ПОМОГНЕШ НА ПОСТРАДАЛ ОТ СЕКСУАЛНА ЗЛОУПОТРЕБА .....	стр. 27
АКО СИ ИНТИМЕН ПАРТНЬОР НА ПОСТРАДАЛ ....	стр.29
ЗАКОН ЗА ЗАЩИТА ОТ ДОМАШНО НАСИЛИЕ - ЗЗДН .....	стр. 30
КОГО ДА ТЪРСИМ, АКО ЖИВЕЕМ В НАСИЛИЕ .....	стр. 31

# УВОД

Книжката, която държите в ръцете си, разглежда присъствието на насилието в човешките отношения. Тя е насочена към младите момичета и момчета, които се стремят да създават отношения с околните, основани на равнопоставеност, толерантност и любов. Тя е предназначена за тези, които имат смелостта да се вгледат в собствения си живот и присъствието на насилието в него, да заговорят за преживяванията си на жертва или да признаят собствените си агресивни пориви. Всички ние влизаме ежедневно в ролята на страдащ и/или упражняващ насилие и единствено от нас зависи как го признаваме и преодоляваме.

Надяваме се тази книжка да Ви бъде полезна и да Ви помогне по пътя на живот в хармония със себе си и близките си.

Повечето от материалите са адресирани към момичета и жени, тъй като те по-често се озовават в позицията на пострадали. Това не изключва възможността мъжете също да се разпознаят в ролята на пострадали от всички форми на насилие.



Насилието в партньорската връзка се проявява под различни форми. Ето начин да провериш дали си в такава връзка.

# ТЕСТ 1

1. Страхуваш ли се от настроенията на приятеля си и внимавах ли да не го гразниш?
2. Чувстваш ли се отговорна за чувствата и поведението му?
3. Чувстваш ли се изолирана и смяташ ли че имаш по-малко приятели от него?
4. Страхуваш ли се да прекратиш връзката с партньора си поради заплахи от него, че ще се самоубие?
5. Мислиш ли, че твоят партньор рядко споделя с теб свои мисли и планове?
6. Случва ли ти се да се оправдаваш и да искаш разрешение за своите решения?
7. Можеш ли да кажеш “СТОП”, без да те накажат?
8. Твоят партньор използва ли “ирония”, за да те принизи или унизи?
9. Винаги ли твоят партньор решава къде и кога да отидете?

Ако има положителен отговор дори на един въпрос, в твоята връзка може би има насилие.

## ТЕСТ 2

1. Ревнуваш ли?
2. Обвиняваш ли другите за проблемите си?
3. Имаш ли избухлив характер и извиняваш ли се за това?
4. Критикуваш ли непрекъснато партньора си?
5. Опитваш ли се да контролираш поведението и избора на приятели на партньора си?
6. Прекаляваш ли с алкохола?
7. “Друсаш” ли се?
8. Когато си ядосан, удряш ли партньора си, чупиш ли вещи?
9. Имало ли е насилие в отношенията на твоите родители? Проявяваш ли жестокост към животни?
10. Обичаш ли да използваш обиди и да поставяш партньора си в принижена позиция?

Ако има положителен отговор дори на един въпрос, ти най-вероятно си склонен към създаване на отношения, в които има насилие.

Насилническото поведение между партньорите е сериозно нарушение на човешките права! Насилието в партньорската връзка води до насилие в семейството.

# ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ

Домашното насилие е всеки акт на физическо, сексуално, психическо, емоционално или икономическо насилие, както и опитът за такова насилие, принудителното ограничаване на личния живот, личната свобода и личните права, извършени спрямо лица, които се намират в:

- родствена връзка,
- са или са били в семейна връзка,
- фактическо съпружеско съжителство.

Домашно насилие, извършено в присъствието на дете, се счита за психическо и емоционално насилие и върху него.

*Всяка трета жена в България страда от домашно насилие!*

Насилието в семейството може да бъде...

- от партньора,
- от родител над дете,
- от дете над родител.

В нашата култура се среща при всички възрасти. Особено неразкрито и в тайна от обществото остава насилието над малки деца и деца в предучилищна възраст. Физическото малтретиране понякога може да достигне до много драстични размери - преднамерени и трайни увреждания (изгаряния, разсичане, натъртвания, разкъсване на вътрешни органи) и до убийство.



# МИТОВЕ И РЕАЛНОСТИ

**Мит:** *Насилственото поведение е ограничено само в слабо образовани семейства от по-низши социално-икономически слоеве.*

**Реалност:** Насилственото поведение се среща във всички социални слоеве. Неочаквано широко е разпространено сред лекари, полицаи и мъже от помагащи професии. (Според данни от Южнокалифорнийска коалиция на малтретираните жени).

**Мит:** *Шамарът никого не наранява.*

**Реалност:** Домашното насилие се различава по честотата си – от ежедневно до веднъж през няколко години. Физическите наранявания могат да са от насинени очи до различни счупвания, изгаряния, спукани тъпанчета, разбити устни, откъснати кичури коса, счупени зъби, следи от опити за душене, разкъсани зърна на гърдите и др., при които жените многократно се налага да бъдат хоспитализирани. Нараняванията могат да доведат до фатален край. Постоянният физически тормоз е опасен и за душевното здраве на жертвата – стъпкани са нейното самоуважение, самоувереност и лично достойнство.

**Мит:** *Насилникът не обича партньорката си.*

**Реалност:** Не е задължително насилникът да се държи брутално през цялото време. Обикновено след епизоди на насилие, той често е изпълнен с разкаяние, обещавайки, че това няма да се повтори.

**Мит:** Жените провокират мъжете и заслужават да бъдат бити.

**Реалност:** Прилагането на насилие е непредвидимо и няма никакво значение как се държи жената или какво казва - дали е пасивна или агресивна. Дори когато някой прояви несъгласие, никой не заслужава да бъде бит за това.

**Мит:** Децата, свидетели на насилие, не са жертви.

**Реалност:** В три от четири насилствени брака, в които се отглеждат деца, е налице насилие над децата. Проблемът по-късно е, че децата от семействата, в които е имало насилие, имат склонност да започнат насилническа връзка. 60% от момчетата, били свидетели на насилие или били жертви на насилие в биологичните си семейства, стават насилници. Момчетата стават жертви на насилие.

**Мит:** Насилниците спират да прилагат насилие, когато се оженят.

**Реалност:** Най-често насилието започва или честота му рязко се увеличава, когато жената забременее.

# НЯКОИ ОТ НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИТЕ ФОРМИ НА НАСИЛИЕ

## **Физическо насилие**

Това поведение кара жертвата да прави това, което иска насилникът чрез физическа разправа:

- Бутане, блъскане, скубане.
- Удряне на плесница, ритане.
- Удряне с предмет или нож.

**Психическо насилие** много често съпровожда физическото насилие. Психическото насилие може да варира от заплахи, включващи образно и детайлно описание на следващи насилствени действия, до тежки обиди, обезценяване, което води след себе си несправяне, социална изолация, асоциална проява, понякога до отключване на психични епизоди и до психично заболяване.

## **Използване на емоционално насилие**

- Насилникът кара жертвата да се чувства виновна, недоволна от себе си, луда.
- Ругаене, унижаване, дисквалифицирането ѝ пред приятели и семейство, обвиняване на жертвата за неща, които самият насилник е извършил и др.
- Насилникът кара жената да се чувства виновна заради децата си.
- Децата се използват, за да предават съобщения.

## **Използване на изолация**

- Насилникът контролира какво прави жената.
- Определя с кого се среща, с кого говори, какво чете и

къде ходи.

- Ограничава ангажиментите ѝ, ограничава пощата ѝ, телефонните ѝ разговори.
- Използва ревността си, за да оправдае действията си.

### **Използване на финансов контрол (икономическо насилие)**

- Жената е възпрепятствана да работи.
- Няма информация за семейния бюджет.
- Налага се да иска пари от мъжа си.

### **Сексуално насилие**

- Принуждаване на жертвата да прави секс по време или по начин, който тя не желае.
- Грубо събаряне на земята и причиняване на болка по време на акта и т.н.

Насилникът пренебрегва насилието и неговата сериозност. Той твърди, че насилие не се е случвало или прехвърля отговорността за случилото се върху жената, като я обвинява, че тя го е предизвикала. Емоционалното насилие лишава жената от самоувереност, прави я зависима и слаба, кара жертвата да се чувства слаба, несправяща се и глупава.



# ХАРАКТЕРИСТИКИ НА НАСИЛНИЧЕСКА ВРЪЗКА ПРИ ПАРТНЬОРИТЕ

Защо толкова често жените казват: “Той е ужасен. Онзи ден ме преби, децата пицяха. Разправяхме се до късно през нощта. Това не се случва за първи път. На следващия ден, както винаги, много съжаляваше и се извиняваше. Не знам колко дълго мога да издържа това. Но пък не мога да си тръгна. Децата без баща не мога да оставя. Сама как ще се справя? Самата аз не знам дали го искам. Толкова слаба и уязвима се чувствам. Където и да избягам, той ще ме намери.”

В началото на връзката мъжът е бил очарователен и грижовен.

- Демонстрирал е умение да се справя с всяка житейска ситуация.
- Същевременно се е чувствал много несигурен и уязвим и е говорил на жената много за своите притеснения и проблеми.
- Често ѝ е казал, че тя е единствената, с която може да споделя и единствената, с която се чувства добре.
- Мъжът е бил привлекателен за жената заради грижите, подкрепата и сигурността, която ѝ вдъхва.
- Обикновено той е много активен в сексуалните си желания. Буквално упражнява сексуален натиск. На притесненията на жената насилникът отговаря, че това е в реда на нещата. Старее се да я убеди, че всичко е наред, независимо че жената чувства, че собствените ѝ граници са нарушени, включително и



с излиянията му.

- Мъжът, упражняващ насилие, се стреми да поддържа затворен тип връзка с жената. Иска я изцяло за себе си. Той се превръща в центъра на нейния свят.
- Внушава ѝ как се чувства и кое е правилното. Всяко събитие минава през неговото мнение.
- За разлика от началото на връзката, когато прави всичко за нея, в един по-късен етап започва да излиза предимно сам, като я оставя в къщи.
- Едновременно с това я контролира кога излиза, с кого се вижда, ревнува я, държи я във финансова зависимост и така тя изпада в изолация.

По този начин мъжът насилник изглежда в очите на жената могъщ, силен и недосегаем. Понякога тя го приема като жертва и закрилник. Когато той удари някой, който е разговарял с жената, в заведение например, тя е гневна. От една страна е поласкана от това, че я ревнува и защитава, от друга страна е ядосана от усещането за задушеност и неадекватност, провокирано в нея, в резултат на неговото поведение.



Когато насилникът бие партньорката си ...

- Често след скандал той се извинява, изпада в разкаяние и е толкова емоционален, че жената започва да го чувства като жертва и има желание да го успокои.
- Когато побоищата зачестят, той спира да се извинява. Като причина за това често изтъква, че го прави от любов и за нейно добро. Контактът между двамата става все по-труден. Това именно е периодът, в който жената се променя – тя осъзнава, че е в опасност и търси помощ.

# ХАРАКТЕРИСТИКИ НА МЪЖА И ЖЕНАТА, СКЛОННИ КЪМ СЪЗДАВАНЕ НА НАСИЛНИЧЕСКА ВРЪЗКА

## При мъжа

- Вероятно е да е израснал в семейство с насилие.
- Смята, че насилническото му поведение е за доброто на семейството и неговото благополучие.
- Насилническото поведение към партньорката и децата предизвиква у него чувство на вина. За да се справи с тях, мъжът си мисли, че във всяко семейство е редно да се спазва правото на по-силния. Така че всичко, което той прави, е за семейството.
- Нахлува рязко в личното пространство на партньорката, без да може да си даде сметка, че това измъчва жената.



## При жената

- Расте в семейство, в което има насилие.
- Смята, че ако приеме насилническото поведение ще разреши семейните проблеми.
- Поема вината върху себе си за всичко, което се случва в семейството.
- Ниско самочувствие, водещо до убеждеността, че за нищо не я бива и трябва да се подчинява, за да оцелеят и децата.
- Спохождащи мисли за самоубийство или убийство на партньора.





# МОДЕЛИ НА ПОВЕДЕНИЕ, КОИТО ПОКАЗВАТ СКЛОННОСТ КЪМ ПРОЯВА НА НАСИЛИЕ

Много хора се интересуват от това, могат ли да разберат предварително дали партньорът им е способен на физическа злоупотреба с тях. Някои важни неща, които показват такава склонност са:



## Ревност

Ревността във връзката не е любов, тя показва несигурност и желание за притежание. Много често единият партньор обвинява другия, че флиртува или ревнува от времето, което прекарва с родителите и приятелите си. С усилване на ревността насилникът може да се появява неочаквано, да звъни често по телефона.

Той може да отказва да пуска жената от страх, че би могла да срещне някой друг.

## Контролиращо поведение

Първоначално мъжът насилник твърди, че е загрижен за безопасността на жената. Той се ядосва, че тя закъснява след среща или се баби в магазина. Разпитва подробно къде и с кого е била. Това поведение може да стигне до етап на вземане на решение за облеклото, хората, с които се вижда, домакинството и т.н. Вместо жената.

### **Прибързано обвързване**

Мъжът се появява внезапно в живота на жената с думите: “...ти си единственият човек, с когото мога да говоря по този начин”, “никога преди това не съм се влюбвал така” и т.н. Тези мъже отчаяно се нуждаят от някого и с подобно поведение притискат жената, за да се обвърже с тях.

### **Нереалистични очаквания**

Насилниците са много зависими от жената до себе си за всички свои нужди. Те очакват тя да бъде съвършеното гадже, любовница, съпруга и майка.

### **Изоляция**

Насилникът се опитва да изолира пострадалия от заобикалящата го среда.

### **Обвиняване на другите за собствените чувства**

Той говори на база на това, което чувства, но използва емоциите си, за да манипулира жената. Казва, че тя “контролира неговите чувства”.

### **Насилствен секс**

Насилникът не обръща внимание на това дали жената има желание за секс или ѝ е неприятно това, което става. Осъществява с нея своите сексуални фантазии, в които се държи грубо с нея по време на акта.

Други модели могат да бъдат – споделяне за физическо насилие спрямо бивша партньорка, заплахи за насилие, строго определяне на ролите, оскърбления и т.н.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОСЛЕДИЦИ ОТ НАСИЛИЕТО ПРИ ДЕЦАТА

Функционирането на човек, поставен в ситуация на насилие, е свързано с изграждането на механизъм за съхранение. Често в ситуации на насилие той е поставен пред въпроса как да съхрани своята физическа и емоционална цялост. За да се случи това, той прибегва до изграждането на редица специфични поведения, чрез които да оцелее. Те могат да бъдат както адаптивни, да помагат на пострадалия, така и патологични и да водят до задълбочаване на проблема.

**Девиянтното поведение** - в случаите, когато е имало злоупотреба, този вид поведение може да е израз на спомени или емоции на срам, гняв, болка, които не могат да бъдат изказани чрез думи и получават отдушник в поведението. Такъв израз са внезапните гневни избухвания, самонараняващото поведение и др.

**Отричане и подтискане** - поведение, което цели да "забрави" травматичното събитие. Жертвата помни само приятните моменти, свързани с насилника, и пренебрегва конфликтите. Системната злоупотреба с алкохол или наркотици също може да е следствие на стремежа да се забрави, като се предизвиква състояние на съзнанието, в което се изключват спомените за болезнените преживявания. Отричането дава възможност на пострадалия да оцелее, като не живее непрекъснато с болезнените преживявания.

**Оправдания за насилието** - пострадалият непрекъснато търси начини да оправдае случващото се.

Оправдава или поведението на насилника или собственото си примирение с насилието.

**Желанието да помагаш на другите** - често пъти това е реакцията, която позволява на жертвата да преодолее травмата. Единият път е пострадалият чрез поведението си да търси внимание и помощ, другият е осъзнавайки своите проблеми, да иска да помогне на други хора със сходни съдби.

**Психосоматизацията** - друг начин, чрез който подтиснатите емоции свързани с травмата, получават израз е трансформацията им във физически симптоми като: главоболие, прилошаване, виене на свят, диабет, психогенна астма и др.



**Напранливо поведение** - хората, жертви на насилие, често се връщат към ситуацията на насилие. Травматичното преживяване за пострадалия е толкова болезнено и до такава степен надхвърля капацитета му за преработка на емоциите, че той е зает от чувство за безпомощност. Именно от усещането за загуба на контрол идва психологическото травмиране. Многократното преживяване на ситуацията е начин жертвата да възстанови контрола във въображението си.

**Придобиване поведението на насилника** - Когато детето е било жестоко малтретирано, сексуално или физически, упражняващият насилието родител се възприема като всемогъщ. За да се справи с чувството

на безпомощност, детето започва да мисли за себе си като също толкова могъщо, колкото е и насилникът. По такъв начин детето се спасява, защото се чувства като човек, който притежава силата и не е нужно да се страхува повече. Има много ганни по въпроса как деца, които са били малтретирани, проявяват жестокост в отношенията си с други деца или в игрите си.

**Самообвинението** е най-характерната реакция за жертвата на насилие. Почти винаги тя се чувства свръхотговорна за случилото се по начин, който не отговаря на реалната ситуация. Тя се обвинява, че по някакъв начин е предизвикала насилието с действията или мислите си, или че не е могла да го избегне. Самообвинението е свързано със самонаказващо се поведение, завишени изисквания към себе си, самоунижение и пр. Именно толерантността към насилието прави жертвата на злоупотреба в детството потенциална жертва в зряла възраст.

Много деца, жертви на злоупотреба, живеят с надеждата, че когато пораснат всичко ще се промени. Реалността за съжаление е друга. Дете, което се е формирало като личност в условия на системно насилие, не е подготвено за изграждане на друг тип отношения - без контрол и насилие. Много често деца с нещастно детство имат нелек живот и като възрастни и формират отношения на насилие в семейство, което изграждат с партньорите им.

# ПРИЧИНИ, ПОРАДИ КОИТО ЖЕРТВАТА ОСТАВА ПРИ НАСИЛНИКА

- Надежда, че партньорът ще се промени.
- Надежда, че ако двамата се променят, насилието ще спре.
- Оневинява насилника, като приема, че той е нещастен, свръхчувствителен, крехък или психично болен.
- Вярва, че партньорът упражнява насилие над нея, защото я обича.
- Жената смята, че не си заслужава да се разведе, защото не е чиста и дори да се събере с друг мъж, той също ще намери за какво да я бие.
- Икономическа зависимост от партньора.

## ПЛАН ЗА СИГУРНОСТ

При опит да напуснеш насилника би било добре да си отговораш на някои въпроси, за да направиш план за себе си.

- Къде мога да отида, ако не е добре да се прибирам в къщи?
- Ако той стане агресивен, какво да направя?
- Кой може да ми помогне в ситуация на насилие?
- Кого мога да запозная с плановете ми?
- Какъв код за помощ мога да измисля и при опасност да съобщя по телефона?

## КАК ДА ПОМОГНЕМ

- Повярвай ѝ! Покажи ѝ че я подкрепяш.
- Помоли я да ти разкаже за връзката си.
- Говори с нея открито и с уважение.
- Обясни ѝ, че физическото насилие в една връзка не може да бъде прието.
- Дай ѝ възможност сама да намери разрешение на проблема, докато говори за станалото.
- Разпознай контролиращото поведение във връзката ѝ.
- Кажу ѝ, че въпреки неговите обещания, насилието най-вероятно ще продължи.
- Изработете план за сигурност заедно.
- Насочи я към служба за подкрепа на хора, преживели насилие.

## КАК ДА ПОМОГНА НА НАСИЛНИКА?

- Насърчи го да се консултира с психолог.
- Помогни му да осъзнае, че насилието не е приемлив начин за разрешаване на проблемите.



# СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ

Възможно е сексуалната злоупотреба да е от член на семейството - човек с авторитет като баща, чичо, втори баща. В някои случаи момчетата са подложени на тежко сексуално насилие и от своите майки. Тези случаи са по-голяма рядкост и трудно се разкриват. В голяма степен остават неосъзнати от жертвата и се проявяват в един по-късен етап на развитие на младите мъже - във вид на личностова дисфункция, психопатия, нарушено социално функциониране.

**Сексуално насилие** е принуждаването на жертвата да прави секс по време или по начин, който тя не желае, или да прави секс, когато тя изобщо не го иска. Грубо събаряне на земята и причиняване на болка по време на акта и т.н.

Сексуалното насилие е физическо проникване в тялото на жертвата (изнасилване или опит за изнасилване), както и всички други сексуализирани действия: разголване, опипване, “галене”, “игра” с половите органи, целувки, извършени по сексуален начин, блудство, въвличане в порнографски снимки и др.

Това поведение може да бъде пасивно или активно и да се изразява във:

- Цинични шеги.
- Намеци за външността, които карат жената да се чувства неудобно.
- Нежелани докосвания.
- Нежелано сексуално внимание.
- Обиди или подигравки от сексуално естество.
- Прекалено фамилиарничене.



- Показване на порнографски материали.
- Предложения за интимност с цел повишение в кариерата.
- Принуда за сексуални контакти.
- Изнасилване.

**Изнасилването** представлява насилствено проникване във влагалището или ануса на жертвата, извършено против нейното желание. Според тази дефиниция насилника и жертвата могат да бъдат от всеки пол. Също така за изнасилване се смятат случаите, при които жертвата е неспособна да даде съгласие поради наличие на умствена изостаналост, психоза, променено съзнание (при употреба на наркотици, алкохол или медикаменти), поради сън или наличие на заболяване.

- При изнасилването жертвите рядко се обръщат за помощ към полицията или към психологическите центрове. Обикновено насилникът е от най-близкото обкръжение на жертвата или поне я познава. По-малко са случаите, при които жени са насилени от непознат.
- Много често насилниците подчиняват жертвите си чрез сплашване или подкупване. Целта е жертвата да обещае да не казва на никого за станалото. Ако извършителят е член на семейството или близък роднина, околните изпитват чувство за вина, което може да ги подтикне да прикриват станалото и да не назоват акта на сексуална злоупотреба.

# КАКВИ СА ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ СЕКСУАЛНОТО НАСИЛИЕ

Жертвите на сексуално насилие преживяват силна емоционална и физическа травма, която дава отражение в преживяванията и поведението им дълго време след акта на изнасилване. Обикновено след изнасилване при пострадалия се наблюдават следните симптоми:

- Болки по цялото тяло: силно травмирани са гърдите, влагалището, гърлото, ръцете и краката.
- Нарушения в съня: трудно заспиване, събуждане от кошмари, които до голяма степен възпроизвеждат сцената на изнасилването или някакво насилие, от което жената неуспешно се опитва да се освободи. Сънуваният материал се променя, но се запазва темата за насилието, като често самата жертва е негов извършител.
- Разстройства в храненето: значително намаляване на апетита, загуба на усещане за приятен вкус на храната, болки в стомаха, гадене и реакция на повръщане при споменаване на насилието.
- Страх от физическо нараняване: осакатяване, заболяване или смърт.
- Фобии: от топли хора или големи открити пространства, страх от оставане сама, глобален страх от срещи с хора, неприязън и страх от сексуални отношения, като особено тежки са случаите, при които жената не е имала предишен сексуален опит.



# ЕТАПИ, ПРЕЗ КОИТО ПРЕМИНАВА ПОСТРАДАЛ ОТ СЕКСУАЛНА ЗЛОУПОТРЕБА

- **Отричане:** “Не може да бъде...”; “Не, това не се е случило...”. Обикновено жената изглежда спокойна, държи се така, сякаш нищо не се е случило, истинските ѝ чувства са изтласкани или добре прикрити.
- **Катарзис:** пострадалият започва да говори за детайлите на изнасилването и за чувствата си.
- **Чувство за вина:** изразява се в жестоки самообвинения.
- **Осъзнаване за загуба на контрол.**
- **Страх, гняв и ярост:** срещу приятеля си (“Ти с нищо не можеш да ми помогнеш”), срещу полицията (защото не са хванали изнасилвача).
- **Желание за отмъщение** и дори за убийство.
- **Омраза** към всички мъже.
- **Приемане на случилото се:** жената е готова да започне терапия в центрове за подкрепа на насилени жени.
- **Изработване на позитивна нагласа:** пострадалият разбира, че станалото е ужасно, но животът продължава.

Жената трябва да премине много пъти през спомена за насилието, за да го преодолее. След сексуално насилие за жертвата светът става несигурно място и тя трудно се доверява на хора, които по-рано са ѝ помагали.

# КАК МОЖЕШ ДА ПОМОГНЕШ НА ПОСТРАДАЛ ОТ СЕКСУАЛНА ЗЛОУПОТРЕБА

- Покажи ѝ, че си изцяло на нейна страна, че ѝ вярваш.
- Успокой я. Целта е да почувства топлина и сигурност, в контраст с това, което е преживяла.
- Бъди готов за всякакви физически и емоционални състояния на жертвата. Довери се на усета и интуицията си.
- Увери я, че изнасилването не е станало по нейна вина. Избягвай въпроси, които могат да я накарат да се чувства виновна. Например: “Защо не викаше?”; “Защо отиде в тази стая?”.
- Остави пострадалата да има усещането, че контролира ситуацията. Слушай я. Тя е тази, която ще наложи тона и хода на контакта с теб. Добре е да ѝ кажеш, че познаваш и други жени, на които им се е случило подобно нещо.
- Насърчи я да запази доказателства за извършеното. Колкото по-скоро се докладва за изнасилването, толкова по-бързо ще бъдат повдигнати обвинения и толкова по-вероятно е насилникът да бъде наказан. Жената трябва да отиде на преглед, преди да се е къпала, да си е мила ръцете или зъбите. По време на прегледа в отделението по съдебна медицина, от нея ще бъдат взети проби, за да се открият следи от кръв, косми, слюнка или сперма от извършителя, така че е важно нищо да не се измива предварително. Може да се преоблече, като сложи всички дрехи, които е носила в отделни торбички.



- Помогни ѝ да си подреди мислите, но я остави сама да вземе решение за това какво да прави.
- Погрижи се за здравето ѝ. Жертвата може да има натъртвания, порязвания или други наранявания. Дори да изглежда, че няма наранявания, насърчи я да отиде на медицински преглед. Трябва да отиде и на гинекологичен преглед, защото насилникът може да е носител на полово преносими болести или да е забременяла от него. Добре е да отидеш заедно с нея в болницата или кабинета и да останеш по време на прегледа, ако тя иска.
- Помогни ѝ да получи психологическа и правна помощ. Веднага след изнасилването, жената може да не е в състояние да търси помощ. Свърши това вместо нея. Закарай я до службата или институцията, в която иска да отиде (полиция, адвокатска кантора, център за психологична подкрепа).
- Бъди на разположение. През седмиците или месеците след изнасилването увери жената, че ще бъдеш на нейно разположение. Посвети ѝ време и внимание.
- Потърси информация за синдрома на изнасилването. Възстановяването на твоята приятелка ще продължи дълго време, през което нейните настроения и реакции ще се сменят рязко. Прочети материали на тази тема и ги обсъди с нея.
- Потърси помощ и за себе си. Ти също имаш нужда да говориш с някого за случилото се и за твоите чувства. Такъв човек можеш да намериш в службите и на телефоните за жени, пострадали от насилие.

*Късата ми поличка  
не е покана,  
не е провокация...  
че си го търся...  
Късата ми поличка  
не е законно основание  
да бъда изнасилена.*

# АКО СИ ИНТИМЕН ПАРТЪОР НА ПОСТРАДАЛ

- Опитай се да възстановиш чувството ѝ за ценност. Предложи ѝ закрила. Осигури ѝ сигурно място, където може да остане.
- Предложи ѝ да се обади в Служба за жени, жертви на насилие. Да се обади в такава служба не означава, че жената трябва да докладва в полицията. Там тя може да се свърже с обучен консултант, който ще ѝ помогне (или на нейния приятел) да се справя с преживяването. Всички посещения в служби или обаждания на телефони за подкрепа на жени, пострадали от насилие са конфиденциални.
- Опитай се да възстановиш чувството ѝ за ценност. Важното е тя да е съгласна с това, което ще предприемате. Нежното докосване може да ѝ покаже, че връзката ви не е нарушена, че не я смяташ за “омърсена”. Остави я да реши кога да се подновят сексуалните ви отношения. Не я притеснявай само за да ѝ покажеш, че всичко между вас е “нормално”. Някои жертви започват сексуални отношения с партньорите си, преди да са готови за това, само за да успокоят страховете им.



# ЗАКОН ЗА ЗАЩИТА ОТ ДОМАШНО НАСИЛИЕ - ЗЗДН

- При всички случаи на домашно насилие, до един месец от акта на насилие, пострадалото лице може да подаде до Районния съд молба за защита по реда на ЗЗДН.
- В случаите, когато има данни за пряка, непосредствена или последваща опасност за живота или здравето на пострадалото лице, може да се поиска от Районния съд да издаде заповед за незабавна защита в срок до 24 часа от получаването на молбата.
- При издадена заповед за защита по реда на ЗЗДН: решението и заповедта се изпращат и на РАЙОННО УПРАВЛЕНИЕ по настоящ адрес на извършителя и на пострадалото лице.
- При неизпълнение на заповедта на съда, полицейският орган, констатира нарушението, задържа нарушителя и уведомява незабавно органите на прокуратурата.

# КОГО ДА ТЪРСИМ, АКО ЖИВЕЕМ В НАСИЛИЕ

Най-често полицейските органи са тези, към които първо се обръща за помощ пострадащото лице!



**112 – за цялата страна**

**Фондация “П.У.Л.С.”**



**[pulse.women@gmail.com](mailto:pulse.women@gmail.com)**



**[www.pulsfoundation.org](http://www.pulsfoundation.org)**



**076/60 10 10, 076/60 33 60**

Ако става въпрос за насилие над дете, можеш да се обърнеш и към



**116 111 - Национална линия за деца**





Фондация ПУЛС.

## КАКВО ЗНАЕМ ЗА ДОМАШНОТО НАСИЛИЕ

© Автор: Екип на Фондация “ПУЛС.”

© Издател: Фондация “ПУЛС.”

Тел. 076/ 60 10 10

e-mail: [pulse.women@gmail.com](mailto:pulse.women@gmail.com)

[www.pulsfoundation.org](http://www.pulsfoundation.org)

Предпечат: КАЯ Продукшънс

ISBN 978-619-91354-9-5 / мека подвързия

ISBN 978-619-91491-0-2 / pdf

Брошурата е издадена в рамките на проект  
“Семейство без насилие – участвай активно и ти!”,  
реализиран по Договор за предоставяне на безвъзмездна  
финансова помощ  
с рег. № 93-00-150/21.05.2019,  
сключен с Министерство на правосъдието  
на Република България.



