
Czym jest przemoc domowa ?

Przemoc domowa, dawniej nazywana przemocą w rodzinie: to wszystkie jednorazowe lub powtarzające się działania lub zaniechania osoby najbliższej, wspólnie zamieszkującej lub gospodarującej, zmuszające Cię do zachowań wbrew Twojej woli, w szczególności narażające Cię na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające Twoją godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na Twoim zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne. Osoba doznająca przemocy, często doświadcza jej w więcej niż jednej formie.

Przemoc może przybrać różne formy, np.:

- Przemocy fizycznej (np., gdy ktoś Cię bije, popycha, szarpie, kopie, dusi);
- Przemocy psychicznej (np., gdy ktoś Cię obraża, wyzywa, poniża w obecności innych osób, pozbawia kontaktu z bliskimi, kontroluje, ciągle krytykuje);
- Przemocy seksualnej (np., gdy ktoś Cię zmusza do współżycia, do zachowań seksualnych przez Ciebie nieakceptowanych);
- Przemocy ekonomicznej (np., gdy ktoś zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić, lub niszczy Twoją własność);
- Zaniedbania – tą formę przemocy najczęściej stosują osoby dorosłe wobec dzieci a także członkowie rodziny wobec swoich starszych lub niepełnosprawnych najbliższych. Jest to niezaspokojenie ich podstawowych potrzeb emocjonalnych i fizycznych (np.: odrzucenie emocjonalne dziecka, brak zainteresowania jego rozwojem, problemami, sytuacją życiową, zdrowiem czy higieną, pozostawienie w niebezpiecznym miejscu, nie udzielenie niezbędnej pomocy, naruszenie obowiązku do opieki ze strony osób bliskich, niezaspokojenie potrzeb żywieniowych i związanych z ubiorem).

Przemoc najczęściej nie jest jednorazowym zdarzeniem. Jeśli raz doszło do takiej sytuacji, gdy ktoś przekroczył tę granicę w kontaktach z bliską osobą, to z dużym prawdopodobieństwem powtórzy to po raz kolejny. Często wraz z upływem czasu, przemoc nasila się zarówno pod względem intensywności, jak i częstotliwości.

Jeśli jesteś osobą dorosłą:

Czy zdarza się, że ktoś bliski:

- Popycha Cię, policzkuje, uderza, szarpie?
- Traktuje Cię w sposób, który Cię rani?
- Obrzuca Cię obelgami, wyzwiskami?
- Zmusza Cię do robienia rzeczy, które są poniżające?
- Nie pozwala Ci widywać się z przyjaciółmi i rodziną?
- Grozi, że Cię zabije lub robi Ci krzywdę?
- Zabiera Ci pieniądze, każe o nie prosić?
- Niszczy Twoją własność?

Jeżeli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś twierdząco, istnieje duże prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie.

Przemoc domowa zawsze jest doświadczeniem traumatycznym, niosącym za sobą negatywne konsekwencje zarówno w sferze psychicznej jak i fizycznej osoby, która jej doświadcza. Osobą doznającą przemocy domowej może być np. dziecko, osoba niepełnosprawna, współmałżonek/a, osoba starsza, partner/a. Pamiętaj, że nie musisz jej doświadczenia ukrywać, **przemoc można i należy powstrzymać.**

Polskie prawo nie zezwala na stosowanie przemocy domowej. Wiele dziedzin prawa, zwłaszcza prawo karne i rodzinne przewiduje znaczną liczbę środków i sposobów postępowania mogących służyć jej zapobieganiu. Jeśli jesteś osobą dorosłą, doznajesz przemocy lub jesteś jej świadkiem powinieneś mieć wiedzę na ten temat, wtedy będziesz mógł/a się bronić lub

pomóc tej osobie, która jej doświadcza.

**Pamiętaj, przemoc karmi się milczeniem! Jeśli doświadczasz przemocy - nie czekaj działaj!
Nie bój się prosić o pomoc!**

Zwróć się do służb lub organizacji, które oferują pomoc osoba dotkniętym przemocą w rodzinie. Nie bój się szukać pomocy! [Więcej informacji...](#)