**Психологическое насилие**

*Психологическое насилие,* которое трудно определить, угрожает женщинам и детям больше всего. В отличие от физического насилия с очевидным ущербом, эти «скрытые травмы» нацелены на мысли, чувства и восприятие жертвы. В то же время психологическое насилие может повлиять на психику и чувство благополучия в той же степени, что и физическое насилие.

Жертва НЕ ОТВЕТСТВЕННА за ситуацию, в которую она попадает. Почему же ее выбирает агрессор? - ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ОНА ОКАЗАЛАСЬ ПОД РУКОЙ. И потому что она мешала фактом своего существования как независимая личность. Для агрессора жертва не представляет из себя ничего особенного, это просто предмет или вещь. Она интересует агрессора только до тех пор, пока он может ее использовать. Если возможность использования исчезает, человек из жертвы ("утиля") превращается в предмет ненависти ("врага").

Контролирующий партнер может вызывать серьезные негативные изменения в вас, что может привести к деструктивным влияниям на психику:

* Проблемы с самооценкой: если вы были уверены в себе перед своими отношениями, вы, вероятно, внезапно почувствуете себя крайне неуверенно или же слишком самоуверенно.
* Проблемы с доверием: если вы чувствовали себя стабильно и доверяли себе, вы будете чувствовать нерешительность и спутанность, можете потерять доверие к своему собственному мнению.
* Проблемы в эмоциональной сфере: если вы были удовлетворены собой и своей жизнью, вы будете склонны чувствовать себя эмоционально истощенными и озабоченными.
* Проблемы с работоспособностью и компетентностью: если вы чувствовали себя компетентным и вообще хорошо себя чувствовали, вы можете почувствовать себя неуверенными, ни на что неспособными.
* Если вы были неуверенным в себе, то эти проблемы будут только усиливаться, поскольку все будет использовано против вас. Способность влиять и контролировать вашу собственную жизнь будет постепенно уменьшаться.

Все эти изменения в психике могут привести к отрицательным эмоциям, которые становятся обыденными, такими как страх, ужас, стыд и чувство вины. Кроме того, могут развиваться психические расстройства, такие как депрессия, тревога, низкая самооценка и хроническая травматизация.

Психолог УЗ «Хотимская ЦРБ» Т. Н. Силина