### **Przemoc w rodzinie**

Przemoc 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.

**Przemoc w rodzinie charakteryzuje fakt, że:**

* jest intencjonalna - przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie drugiego człowieka,
* siły są nierównomierne - w relacjach, osoba stosująca przemoc jest silniejsza, ma przewagę nad osobą doznającą przemocy,
* narusza prawa i dobra osobiste krzywdzonego członka rodziny, m.in. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku,
* powoduje cierpienie i ból u osób, których przemoc dotyka.

Powszechnie przemoc traktowana jest jako akt godzący w osobistą wolność jednostki, przyczyniający się do jej fizycznej, a także psychicznej szkody wykraczający poza społeczne zasady wzajemnych relacji i zmuszanie jej do zachowań niezgodnych z własną wolą. Przemoc upokarza, wywołuje cierpienie, rodząc tym samym nienawiść i pragnienie odwetu.

**Jeśli jesteś świadkiem przemocy między współmałżonkami warto pamiętać że:**

NIEPRAWDĄ JEST, że osoba doznająca przemocy nie prosi o pomoc ponieważ tego nie chce, lub że akceptuje taka sytuację  w swoim domu.

Jeśli chociażby raz w rodzinie pojawiły się zachowania przemocowe wobec Ciebie lub wobec dzieci – **zareaguj**, nie pozwól, by one się powtórzyły

Przemoc w rodzinie **nie jest zjawiskiem jednostajnym** i najczęściej przechodzi ona różne fazy, od narastającego napięcia i agresji, najczęściej słownej, ze strony osoby najbliższej, poprzez przemoc fizyczną, często i psychiczną, do okresu spokoju, tzw. fazy „miodowego miesiąca”, po której cykl zwykle się powtarza, choć spokojniejsze okresy pojawiają się coraz rzadziej.

**Nie czekaj więc na rozwój sytuacji!**

Gdy doznajesz przemocy w rodzinie najpierw możesz poszukać wsparcia u zaufanej osoby (matki, ojca, innego członka rodziny, przyjaciela) lub skorzystaj z pomocy organizacji pozarządowych. Zrób to – opowiedz o tym co się stało, zapytaj o radę. Może się okazać, że podzielenie się przeżyciami pomoże Ci obiektywnie ocenić sytuację, poczuć ulgę, a przede wszystkim podjąć decyzję, co do dalszego postępowania.