

# Przemoc domowa - Jak rozpoznać ?

## Treść

Przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej, w szczególności:

1. narażające tę osobę na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia lub mienia,
2. naruszające jej godność, nietykalność cielesną lub wolność, w tym seksualną,
3. powodujące szkody na jej zdrowiu fizycznym lub psychicznym, wywołujące u tej osoby cierpienie lub krzywdę,
4. ograniczające lub pozbawiające tę osobę dostępu do środków finansowych lub możliwości podjęcia pracy lub uzyskania samodzielności finansowej,
5. istotnie naruszające prywatność tej osoby lub wzbudzające u niej poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia, w tym podejmowane za pomocą środków komunikacji elektronicznej (art. 2 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1249 i z 2023 r. poz. 289, 535).

Przemoc domowa jest przestępstwem ściganym przez prawo, zjawisko to występuje we wszystkich grupach społecznych niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej.

Rodzaje i formy przemocy domowej

Rodzaj	Najczęstsze formy przemocy domowej
fizyczna	bicie, szarpanie, kopanie, duszenie, popychanie, obezwładnianie i inne.
psychiczna	izolowanie, wyzywanie, ośmieszanie, grożenie, krytykowanie, poniżanie i inne.
seksualna	zmuszanie do obcowania płciowego, innych czynności seksualnych i inne.
ekonomiczna	niełożenie na utrzymanie osób, wobec których istnieje taki obowiązek, niezaspokajanie potrzeb materialnych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie i inne.
przemoc za pomocą środków komunikacji elektronicznej	wyzywanie, straszenie, poniżanie osoby w Internecie lub przy użyciu telefonu, robienie jej zdjęcia lub rejestrowanie filmów bez jej zgody, publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które ją obrażają lub ośmieszają i inne.

Rodzaj	Najczęstsze formy przemocy domowej
inny rodzaj zachowań	zaniedbanie, niezaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych, psychicznych i innych, niszczenie rzeczy osobistych, demolowanie mieszkania, wynoszenie sprzętów domowych i ich sprzedawanie, pozostawianie bez opieki osoby, która z powodu choroby, niepełnosprawności lub wieku nie może samodzielnie zaspokoić swoich potrzeb, zmuszanie do picia alkoholu, zmuszanie do zażywania środków odurzających, substancji psychotropowych lub leków i inne.

Przemocy nie można ignorować. Jej milczące akceptowanie szkodzi Tobie i Twoim najbliższym, a także udowadnia sprawcy, że może czuć się bezkarny. Nie pozwalaj na to. Jeśli podejrzewasz, że komuś może dziać się krzywda, nie pozostawiaj tej osoby samej sobie. Jest wiele możliwości pomocy. Twoje zaniechanie wpływa na wszystkich, sprawiając, że wiele osób cierpi w samotności i nikt nie ma odwagi im pomóc. Nie bójmy się mówić o tym problemie. Nasze czyny mogą stać się przykładem dla innych osób.

Osobie dotkniętej przemocą domową udziela się bezpłatnej pomocy, w szczególności w formie:

1. uzyskania pomocy, w szczególności psychologicznej, prawnej, socjalnej i pedagogicznej oraz wsparcia, w tym o instytucjach i podmiotach świadczących specjalistyczną pomoc na rzecz osób doświadczających przemocy domowej,
2. interwencji kryzysowej i wsparcia,
3. ochrony przed dalszym krzywdzeniem, przez uniemożliwienie osobom

stosującym przemoc korzystania ze wspólnie zajmowanego z innymi członkami rodziny mieszkania oraz zakazanie kontaktowania się i zbliżania się do osoby pokrzywdzonej,

4. zapewnienia osobie doznającej przemocy domowej bezpiecznego schronienia w specjalistycznym ośrodku wsparcia dla osób doznających przemocy domowej,
5. badania lekarskiego w celu ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała związanych z użyciem przemocy domowej oraz wydania zaświadczenia lekarskiego w tym przedmiocie (...)

Sytuacja psychologiczna dorosłej osoby doznającej przemocy domowej

Tragizm sytuacji osoby doznającej przemocy domowej polega przede wszystkim na tym, że jest ona krzywdzona przez osobę najbliższą, którą kocha, jest krzywdzona w swoim domu, który powinien dawać jej poczucie bezpieczeństwa i być azylem. Osoba krzywdzona poddawana jest szeregom zabiegów – celowych i systematycznych, które mają zmienić jej przekonania, postawy, uczucia, potrzeby, by działały zgodnie z oczekiwaniami osoby stosującej przemoc domową – takie zachowanie wobec drugiej osoby w psychologii nazywa się „praniem mózgu”. Zachowania, o których mowa wyżej można zaobserwować w relacji osoby stosującej przemoc z osobą doznającą przemocy. Osoba stosująca przemoc domową doprowadza do tego, że osoba przez niego krzywdzona zrywa kontakty z rodziną, przyjaciółmi, skupia swoje myśli i zachowania na jego osobie – cokolwiek powie lub zrobi najpierw rozważy to pod kątem tego, co o tym sądzi sprawca, wygłasza jego poglądy, ubiera się tak jak on sobie życzy.

Technika	Formy zachowań
izolacja	stopniowe pozbawianie osoby doznającej przemocy domowej kontaktów z innymi ludźmi, odcinanie od potencjalnego źródła wsparcia, podsłuchiwanie rozmów, czytanie e-maili, smsów, listów, zachęcanie do rezygnacji z pracy, zniechęcanie do kontaktów z koleżankami/kolegami, wyrażanie niezadowolenia z wizyt rodziny, inicjowanie i prowokowanie kłótni i nieporozumień z członkami rodziny oraz przyjaciółmi osoby krzywdzonej.
poniżanie i degradacja	osoba stosująca przemoc staje się dla osoby doznającej przemocy podstawowym źródłem informacji na jej temat, przedstawia ją w krzywym zwierciadle, wyśmiewa, poniża, degraduje, deprecjonując jej wartość we wszystkich sferach życia - jako żony/męża, matki/ojca, pracownika, partnerki/partnera seksualnego.
monopolizacja uwagi	zanim cokolwiek osoba doznająca przemocy zrobi, pomyśli, powie, wygłosi pogląd, rozważy to pod kątem upodobań osoby stosującej przemoc, zastanowi się czy jest to zgodne ze jej zdaniem; zanim się ubierze, pomyśli czy ten strój odpowiadałby osobie stosującej przemoc, zapyta o zgodę na wyjście z domu, ugotowanie obiadu rozważy pod kątem potraw, które lubi osoba stosująca przemoc - osoba krzywdzona boi się uczynić cokolwiek, co mogłoby stanowić przyczynę niezadowolenia osoby stosującej przemoc, stara się przewidywać jej potrzeby.
doprowadzanie do wyczerpania	ograniczanie snu, posiłków, wypoczynku, wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych.
wywoływanie lęku	groźenie osobie doznającej przemocy lub jej bliskim, poniżanie, ośmieszanie - osoba stosująca przemoc przekonuje osobę krzywdzoną o swoich wpływach, mądrości i zaradności („nikt Ci nie uwierzy”, „załatwię Cię”), grozi odebraniem dzieci, wmawia niepoczytalność („jesteś wariatką/wariatem”, „powiem wszystkim, że jesteś chora/chory psychicznie”).

Technika	Formy zachowań
naprzemiennosc kary i nagrody	osoba doznajaca przemocy nie jest w stanie przewidziec, kiedy zostanie ukarana, a kiedy nagrodzona za swoje zachowanie. Naprzemiennosc kar i nagrod opoznia szukanie pomocy, utrudnia realna ocene jej sytuacji, daje zludna nadzieje.

Omówione wyżej techniki „prania mózgu” mogą powodować u osoby doznającej przemocy podporządkowanie, bezradność, utratę poczucia własnej wartości, rezygnację z własnych poglądów, bezkrytyczne przyjmowanie rzeczywistości stworzonej przez sprawcę.

Sytuacja przemocy domowej nie jest normalną sytuacją. To sytuacja chronicznego stresu, napięcia, cierpienia, lęku, bezradności, poczucia braku wpływu na własne życie. Specyfika przemocy domowej polega właśnie na tym, że osoba która jej doświadcza traci swoją moc sprawczą i siłę wewnętrzną, osoba stosująca przemoc domową obezwładnia ją psychicznie i emocjonalnie.

[Przeźnij do początku](#)