Психологическое насилие

Психологическое насилие часто начинается незаметно. Пострадавшие и их окружение обычно долгое время не осознают его проявления.

Что такое психологическое насилие?

Психологическое насилие — это одна из форм домашнего насилия. Сюда входят следующие действия: оскорбление, унижение, запугивание, создание чувства вины, крики, угроза убийством, сталкинг, пренебрежение по отношению к детям или пожилым людям, ревнивое поведение или психологический террор. К нему относятся повреждение предметов или мучение домашних животных.
Кроме того, выделяют социальные и экономические формы психологического насилия. Важную роль в этом случае играет осуществление власти и контроля.

- Социальное насилие: например, человеку запрещают встречаться с родственниками или друзьями. Либо его контролируют, когда он встречается с коллегами.
- Экономическое насилие: человеку запрещают работать или принуждают его работать. Его финансы контролируют, ограничивают или отбирают, или его финансово эксплуатируют.

Это важно знать

Психологическое насилие встречается во всех слоях общества. Оно труднее поддается оценке, чем физическое насилие, в Швейцарии оно также запрещено и карается законом.
Психологическое насилие часто бывает более изощренным и менее заметным для окружающих, чем физическое, но может иметь столь же серьезные и опасные для жизни последствия. Пострадавшие испытывают снижение самооценки, нарушения сна и пищевого поведения, трудности с концентрацией и работоспособностью, тревогу или депрессию. По этой причине важно своевременно обратиться за помощью.

Где мне искать помощь?

В случае опасности или конкретной угрозы помогает полиция (117).
Следующие организации предлагают бесплатные консультации и поддержку:

- **Центр по борьбе с домашним насилием** (Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt), 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch
- **Служба по консультированию жертв насилия в кантоне Аргау** (Opferberatung Aargau), 062 835 47 90 или через чат, www.opferberatung-ag.ch
- **«Телефон 143 – Рука помощи»** (Tel 143 – Die Dargebotene Hand), 143 (24 ч), www.143.ch, горячая линия 0800 143 000 (английский язык)
- **Женский приют Аргау-Золотурн** (Frauenhaus Aargau-Solothurn), 062 823 86 00 (горячая линия, 24 ч), www.frauenhaus-ag-so.ch
- **ZwüscheHalt,** 056 552 08 70 (Цюрих), www.zwueschehalt.ch (приют для мужчин с детьми и без них; требуется финансовый взнос)

Дополнительная информация (ссылки, адреса, брошюры, листовки)

www.hallo-aargau.ch/ru/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt