



***Profilaktyka przemocy w rodzinie i profilaktyka przeciwwuzależnieniowa
oraz inne problemy związane z trudnościami opiekuńczo-
wychowawczymi***

***w ramach projektu „Blżej rodziny i dziecka - wsparcie rodzin
przeżywających problemy opiekuńczo - wychowawcze oraz wsparcie
pieczy zastępczej – III edycja”***

*współfinansowanego z środków Europejskiego Funduszu Społecznego w
ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa
Opolskiego na lata 2014-2020 Oś priorytetowa VIII Integracja
Społeczna.*

STOP
PRZEMOCY
W RODZINIE 
i UZALEŻNIENIOM



Profilaktyka to świadome działanie, nastawione na jednostki lub grupy społeczne, mające na celu zapobieganie różnorodnym problemom zanim one wystąpią.

Profilaktyka z definicji jest działaniem uprzedzającym a nie naprawczym. Przykładami problemów, którym próbuje się zapobiegać za pomocą różnych instrumentów (edukacji, szkoleń dla profesjonalistów, polityki społecznej, prawa) są uzależnienia i inne szkody zdrowotne/społeczne wynikające z nadużywania substancji psychoaktywnych, choroby i zaburzenia psychiczne, groźne choroby i infekcje, wypadki drogowe, przedwczesne zgony, niepełnosprawność, marginalizacja, bieda, bezrobocie, przemoc domowa, mobbing w pracy, konflikty z prawem, problemy dzieci i młodzieży w nauce, problemy młodych ludzi w uzyskaniu zatrudnienia itd.

Definicja profilaktyki uzależnień

Termin *profilaktyka uzależnień* oznacza świadome działanie nastawione na jednostki lub grupy społeczne mające na celu ograniczanie rozmiarów używania lub nadużywania substancji psychoaktywnych oraz zapobieganie różnorodnym problemom z tym związanym **zanim one wystąpią**.

Przez substancje psychoaktywne rozumiemy najczęściej:

1. napoje zawierające alkohol etylowy,
2. wyroby tytoniowe zawierające nikotynę,
3. nielegalne substancje chemiczne określane jako narkotyki,
4. niektóre leki, np. leki nasenne,
5. niektóre substancje chemiczne codziennego użytku np. kleje lub rozpuszczalniki,
6. tzw. nowe substancje psychoaktywne nazwane potocznie dopalaczami.

Do problemów związanych z używaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych zaliczamy uzależnienia i inne szkody zdrowotne (np. zatrucia, infekcje, zaburzenia psychiczne) oraz inne niepożądane konsekwencje np. wypadki, samobójstwa, przestępstwa, konflikty, zaniedbywanie dzieci i obowiązków rodzinnych, przemoc domową, akty agresji, problemy w relacjach z innymi, problemy w nauce i inne destrukcyjne lub szkodliwe czyny popełniane pod wpływem substancji psychoaktywnych oraz w związku z nimi.

Profilaktyka uzależnień polega na:

- **eliminowaniu lub redukowaniu wpływu znaczących czynników ryzyka** używania lub nadużywania substancji psychoaktywnych,
- **lub ich osłabianiu/kompensowaniu poprzez wzmacnianie czynników chroniących.**

Dlatego konstruowanie programów profilaktycznych musi uwzględniać wiedzę o czynnikach ryzyka i mechanizmach ich osłabiania. Są to na przykład działania nastawione na opóźnianie wieku inicjacji alkoholowej, ograniczanie dostępności do substancji psychoaktywnych, korygowanie pozytywnych oczekiwań wobec skutków działania substancji itd. (czyli działania zmierzające do wyeliminowania czynników ryzyka). Jeśli działania profilaktyczne koncentrują się na wzmacnianiu czynników chroniących np. rozwijaniu konstruktywnych zainteresowań, kształtowaniu umiejętności psychospołecznych itd., to ich „profilaktycznym” celem jest zarówno kompensowanie lub redukcja wpływu czynników ryzyka jak i działania prorozwojowe (wspieranie potencjału rozwojowego odbiorców tych działań).

Wiedza na temat czynników ryzyka i czynników chroniących stanowi podstawę do opracowywania (i ewaluacji) skutecznych programów i strategii profilaktycznych. Dlatego trudno do kwalifikowanych działań profilaktycznych zaliczyć jednorazowe imprezy np. festyny, pikniki, konkursy, turnieje sportowe i inne tego typu eventy, a także objazdowe spektakle profilaktyczne, pogadanki, spotkania z osobami uzależnionymi, ponieważ nie ma dowodów, że eliminują, redukują lub kompensują one istotne czynniki ryzyka używania substancji psychoaktywnych.

W działaniach określanych mianem *profilaktyki uzależnień* w ostatnich 20 latach nastąpiła istotna zmiana. Polega ona na **rezygnacji z tradycyjnego podejścia, które koncentrowało się na uzależnieniu** (alkoholizmie, narkomanii, nikotynizmie, lekomanii) jako głównym zagrożeniu związanym z używaniem substancji psychoaktywnych. Jest to związane z coraz lepszą znajomością problemów, jakie wiążą się z używaniem/nadużywaniem tych substancji. Termin *profilaktyka uzależnień* pozostał w obiegu publicznym tylko ze względu na to, że umożliwia szybkie porozumiewanie się ludzi i instytucji zajmujących się problematyką szkód zdrowotnych i społecznych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych. **Adekwatny termin** powinien przyjąć niepraktyczną postać ***profilaktyka szkód zdrowotnych i społecznych związanych z używaniem lub nadużywaniem substancji psychoaktywnych.***

Poziomy profilaktyki uzależnień

Profilaktyka uniwersalna – ukierunkowana na całe populacje. Są to działania adresowane do całych grup (populacji) bez względu na stopień indywidualnego ryzyka występowania problemów alkoholowych, papierosowych, narkotykowych lub problemów związanych z innymi substancjami psychoaktywnymi. Ich celem jest zmniejszanie lub eliminowanie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi tych problemów w danej populacji. Działania uniwersalne mogą dotyczyć na przykład populacji dzieci i młodzieży w wieku gimnazjalnym, populacji młodych dorosłych, populacji rodziców posiadających dzieci w wieku szkolnym, itd. Do działań z zakresu profilaktyki uniwersalnej należą szkolne programy profilaktyczne adresowane do całej populacji dzieci wchodzących w okres pierwszych eksperymentów z substancjami psychoaktywnymi, programy podnoszenia umiejętności wychowawczych rodziców dzieci w określonym wieku, programy edukacyjne adresowane do kierowców itd.

Profilaktyka selektywna – ukierunkowana na jednostki i grupy zwiększonego ryzyka. Ten poziom profilaktyki jest adresowany do jednostek lub grup, które ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są narażone na większe od przeciętnego ryzyko wystąpienia problemów alkoholowych, narkotykowych, papierosowych lub lekowych. Przykładem profilaktyki selektywnej mogą być działania edukacyjne, opiekuńcze i rozwojowe podejmowane wobec dzieci pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, dzieci z rozbitych rodzin, dzieci rodziców chorych psychicznie itd. Działania z tego poziomu profilaktyki są podejmowane ze względu na sam fakt przynależności do takiej grupy, czyli np. bycie dzieckiem osoby uzależnionej od alkoholu, a nie ze względu na występowanie zaburzeń lub

problemów psychicznych u takich dzieci. Profilaktyka selektywna jest więc z definicji przede wszystkim działaniem uprzedzającym, a nie naprawczym.

Profilaktyka wskazująca – ukierunkowana na jednostki lub grupy wysokiego ryzyka, demonstrujące pierwsze symptomy problemów alkoholowych, narkotykowych, pierwsze objawy zaburzeń psychicznych. Są to działania profilaktyczne adresowane do osób (grup osób), które mają bardzo wysoki indywidualny poziom ryzyka rozwoju problemów i jednocześnie demonstrują wczesne symptomy problemów alkoholowych/narkotykowych lub/i innych problemów psychicznych. Nadal jednak są to działania o charakterze profilaktycznym, czyli są podejmowane wobec osób, które nie spełniają kryteriów diagnostycznych zaburzeń lub chorób wymagających leczenia (np. uzależnienie od alkoholu lub narkotyków opisane w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10). Przykładem profilaktyki wskazującej są zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci, które pochodzą z rodzin dysfunkcyjnych, przejawiają wysoki poziom agresji i nieprzystosowania w kontaktach z rówieśnikami, a także nadużywają alkoholu lub/i eksperymentują z narkotykami. Do profilaktyki wskazującej można również zaliczyć niektóre działania mające na celu redukcję szkód zdrowotnych lub społecznych u osób nadużywających substancji psychoaktywnych (np. działania edukacyjne i interwencyjne podejmowane przez pracowników socjalnych, pedagogów, wolontariuszy działających w terenie (tzw. party workerów lub street workerów) podejmowane wobec młodzieży, która używa narkotyków i spotyka się w klubach lub innych miejscach zabawy i rekreacji.

Działania, które nie są profilaktyką uzależnień

Leczenie osób uzależnionych, a także postępowanie po zakończeniu leczenia (np. zapobieganie nawrotom w uzależnieniach) nie należy do żadnego z poziomów działań profilaktycznych. Terapia, leczenie, postępowanie po leczeniu stanowią niezbędne kolejne etapy działań w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych i społecznych.

UZALEŻNIENIE

nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

ETAPY UZALEŻNIENIA:

- **etap ZAPOZNAWCZY** – w tym okresie sam środek, którego pożądamy, nie jest bardzo istotny; jego regularne zażywanie jest najczęściej nieprzyjemne, a reakcje organizmu są bolesne;
- **etap PRZYJEMNOŚCI** – skutki przyjmowania środka odurzającego nie są już tak nieprzyjemne, zwiększa się tolerancja organizmu na działanie tego środka;
- **etap, w którym ODURZENIE jest najważniejszym celem** – osoba uzależniona podporządkowuje wszystko swojemu nałogowi
- **etap, w którym odurzenie jest NORMĄ** – jest to najsilniejszy, ostatni stopień uzależnienia

OBJAWY uzależnień

- **Głód – silna chęć zażycia połączona z niepokojem;**
- Utrata kontroli nad ilością i częstotliwością spożywania substancji;
- Niepokoje, wahania nastrojów i gniew pojawiające się po odstawieniu substancji;
- Uodparnianie się na działanie danej substancji przez ciągłe zwiększanie dawki;
- Pogłębiające się problemy zdrowotne, emocjonalne i społeczne.

PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ

- **Niedojrzałość emocjonalna;**
- **Brak samoakceptacji;**
Niska odporność na stres;
- Ciągły wysiłek intelektualny;
- Szybkie tempo życia;
- Ciekawość i bunt;
- Niekorzystna sytuacja finansowa – brak perspektyw;
- Problemy rodzinne i wpływ rówieśników;
- Naśladownictwo, podążanie za trendami.

SKUTKI UZALEŻNIEŃ

- Zwiększone ryzyko zakażenia chorobami zakaźnymi;
- Groźba przedawkowania i śmierci;
- Wzrost przestępczości;
- Nakłanianie innych do przyjmowania środków odurzających;
- Niezdolność do żywienia uczuć takich jak przyjaźń, miłość;
- Gwałtowne zmiany nastrojów (drażliwość);
- **Nieprzyjemne doznania psychosomatyczne:** lęk, strach, poczucie winy, rozkojarzenie, złość obojętność, bierność, bezuczuciowość.
- **Zejście na dalszy plan spraw rodzinnych i zawodowych,** całkowite „wpadnięcie w szpony” nałogu;
- Zmiany osobowościowe, związane z przemodelowaniem systemu wartości;
- **Stopniowy zanik reakcji społecznych i zainteresowań,** które wkraczają poza świat nałogu;
- **Skutki fizyczne:** niewyspanie, bóle mięśniowe, bóle głowy, przyspieszone tętno, podwyższone ciśnienie, niekontrolowane tiki nerwowe.

Mechanizmy uzależnienia

Mechanizmy uzależnienia są zbudowane na takich pojęciach jak popęd, emocje i motywacja. Popęd jest czynnikiem, który reguluje ludzkie zachowania. Pobudza pewne struktury w mózgu, których celem jest zaspokojenie konkretnych potrzeb. Na gruncie tych pojęć powstało wiele mechanizmów tłumaczących zjawisko uzależnień.

Jedną z teorii tłumaczy, że **Pacjent uzależniony wzmacnia i utrwala w sobie zachowania kierujące go do osiągnięcia korzystnych sytuacji bądź czynników.** Są to reakcje poszukiwawcze, dążące do poczucia spełnienia. Spełnienie może polegać na wykorzystaniu nagrody jak np. zażycie środka. Inne często przytaczane w literaturze mechanizmy uzależnień to:

- **Mechanizm nałogowej regulacji emocji.**

W tym przypadku Pacjent stara się doprowadzić do równowagi emocjonalnej poprzez dokonanie czynności uzależniającej. Przykładowo, jeśli cały dzień ciężko pracował i ocenia swoje samopoczucie jako negatywne, chce poprawić swój stan emocjonalny, sięgając po butelkę wina. Ten mechanizm występuje u Pacjentów nieodpornych na monotonię życia codziennego.

- **System iluzji i zaprzeczeń.**

Jest to mechanizm zniekształcający własny wizerunek Pacjenta, a także obraz sytuacji, w jakiej się znajduje. Osoba zaburzona doświadcza konfliktu między dwoma przeciwstawnymi poglądami — na temat negatywnych i pozytywnych konsekwencji czynności. Przykładowo osoba uzależniona od alkoholu wyobraża sobie życie „pod wpływem” jako atrakcyjne. Pacjent nie dopuszcza do siebie informacji o negatywnych konsekwencjach czynności.

- **System rozproszenia „ja”.**

Jest to mechanizm związany z dwoma poprzednimi. Dotyczy osób, które zażywają substancje wpływające na ich poczucie własnej wartości. Osoba pod wpływem alkoholu czuje się wartościowa, odważna, dostrzega własne zalety. Gdy nie spożywa substancji wprawiających w to poczucie, doświadcza stanów depresyjnych. Czuje, że traci kontrolę nad własnym życiem.

Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież są szczególnie podatne na uzależnienia ze względu na czas buntu i trudny okres dojrzewania. Młodzież poszukuje nowych wrażeń i doznań. Sięganie po substancje dla dorosłych pozwala poczuć się dojrzałszym i stanowi sposób na zdobycie uznania rówieśników. **Dzieci uzależniają się zatem od substancji psychoaktywnych, alkoholu, czy papierosów.**

Popularnym zaburzeniem wśród najmłodszych jest również uzależnienie od internetu. Problem uzależnienia wśród dzieci i młodzieży należy podjąć leczeniu, gdyż może doprowadzić do pogłębienia przypadłości lub rozwoju innych zaburzeń w przyszłości.

Źródło: <https://mindhealth.pl/co-leczymy/uzależnienia>

Źródło: Krzysztof Ostaszewski – ekspert Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”, adiunkt w Zakładzie Zdrowia Publicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
<https://www.profnet.org.pl/baza-wiedzy/profilaktyka-uzaleznien/>



Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie



PORADNIK – Jak przeciwdziałać przemocy w rodzinie ?

Przemoc w rodzinie to problem natury prawnej, moralnej, psychologicznej i społecznej. Interwencje w przypadku przemocy domowej określa m.in. ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i jej nowelizacja. W świadomości społecznej przemoc coraz bardziej jawi się jako akt barbarzyństwa, który wymaga szybkiego działania.

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie nie może mieć tylko charakteru lokalnego. Musi być to także ważna kwestia w polityce społecznej państwa.

Jak pomagać ofiarom przemocy domowej?

Co zrobić, gdy jest się świadkiem znęcania się nad dzieckiem lub innym członkiem rodziny?

1. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy

Z dniem 1 sierpnia 2010 roku weszła w życie nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Celem tej nowelizacji jest: rozwój profilaktyki, czyli formy działań zapobiegających zjawisku przemocy w rodzinie, zmiana świadomości społeczeństwa, skuteczna ochrona i pomoc ofiarom przemocy, a w szczególności dzieciom, stworzenie mechanizmów ułatwiających izolację sprawców od ofiar oraz zmiana postaw osób stosujących przemoc w rodzinie.

Nowelizacja wprowadziła możliwość bezpłatnego poradnictwa medycznego, prawnego, socjalnego, zawodowego, rodzinnego, psychologicznego oraz badania lekarskiego dla ustalenia przyczyn i rodzaju uszkodzeń ciała wraz z wydaniem zaświadczenia lekarskiego (obdukcji). Gmina ma obowiązek stworzenia tzw. zespołów interdyscyplinarnych, złożonych z przedstawicieli służb zajmujących się przeciwdziałaniem przemocy.

Zadaniem specjalistów jest diagnozowanie problemu przemocy w rodzinie, podejmowanie działań w środowisku zagrożonym przemocą w rodzinie, przeciwdziałanie temu zjawisku, inicjowanie interwencji w środowisku dotkniętym przemocą w rodzinie, rozpowszechnianie informacji o instytucjach, osobach i możliwościach udzielenia pomocy w środowisku lokalnym, jak również inicjowanie działań w stosunku do oprawców.

Na podstawie przepisów Ustawy właściwie przeszkoleni pracownicy socjalni mogą natychmiast zabrać dziecko z domu, w którym w wyniku przemocy zagrożone jest jego życie lub zdrowie.

Rozwiązanie takie będzie stosowane zwłaszcza w sytuacjach, gdy opiekun dziecka jest nietrzeźwy lub znajduje się pod wpływem środka odurzającego. Odebranie dziecka z rodziny, pracownik socjalny może wykonać przy udziale policji bądź

pracowników służby zdrowia (lekarza, ratownika medycznego, pielęgniarki).

Zgodnie z nowelizacją, ofiara przemocy ma prawo żądać, aby sprawca opuścił wspólnie zajmowane lokum i powstrzymał się od kontaktów z poszkodowanymi. Na sprawcę przemocy nałożono także obowiązek uczestniczenia w programach korekcyjno-edukacyjnych, nawet bez konieczności uzyskania jego zgody. W Kodeksie rodzinnym i opiekuńczym wprowadzono zakaz stosowania kar cielesnych.

2. Jak przeciwdziałać przemocy w rodzinie?

Przemoc domowa to specyficzny rodzaj patologii życia rodzinnego,

który może trwać bardzo długo, bowiem rodzina jako system broni się przed wpływami z zewnątrz. Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie nie ogranicza się tylko do większości znanej procedury o nazwie

„Niebieska Karta”, którą zakładają funkcjonariusze policji podczas interwencji dotyczącej przemocy domowej.

Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie zobowiązała Radę Ministrów do przyjęcia Krajowego Programu Przeciwdziałania

Przemocy w Rodzinie, który powstał we współpracy Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych i Administracji, Ministerstwem Sprawiedliwości, Ministerstwem Zdrowia oraz Ministerstwem Edukacji Narodowej.

Główne cele tego programu, to:

- redukcja skali zjawiska przemocy w rodzinie;
- zwiększenie skuteczności ochrony ofiar przemocy w rodzinie;
- zwiększenie dostępności pomocy;
- zwiększenie skuteczności działań interwencyjnych i korekcyjnych wobec osób stosujących przemoc w rodzinie.

Przemoc w rodzinie ma być redukowana jako zjawisko społeczne poprzez 4 podstawowe nurty działań kierowanych do różnych grup odbiorców:

- działania uprzedzające: diagnozujące, informacyjne, edukacyjne, kierowane do ogółu społeczeństwa, a także do osób pracujących z ofiarami i sprawcami przemocy w rodzinie;
- działania interwencyjne: opiekuńcze i terapeutyczne, kierowane do ofiar przemocy w rodzinie oraz pouczające i izolujące, kierowane do sprawców przemocy w rodzinie;
- działania wspierające: psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne i inne, kierowane do ofiar przemocy w rodzinie;
- działania korekcyjno-edukacyjne, kierowane do sprawców przemocy w rodzinie.

3. Pomoc ofiarom przemocy w rodzinie

Przemoc domowa to przestępstwo. Zapobieganie przemocy w rodzinie powinno koncentrować się na trzech grupach osób: ofiarach, sprawcach i świadkach. Nie wolno biernie się przyglądać, kiedy ktoś wyrządza krzywdę drugiej osobie. Nie można godzić się na złe

traktowanie, ból i cierpienie. Nikt nie zasługuje na to, by być bitym i znieważanym - czy to kobieta, czy dziecko, czy osoba starsza, czy niepełnosprawny. Jeżeli przemoc w

rodzinie jest twoim udziałem albo jeśli borykają się z tym problemem twoi sąsiedzi, można zwrócić się o pomoc do różnych instytucji i ośrodków.

Wsparciem, poradami prawnymi i konsultacjami psychologicznymi służą m.in.

- Komendy Policji,
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”,
- Stowarzyszenie na Rzecz Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”,
- Ośrodki Pomocy Społecznej,
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie,
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej,
- Ośrodki Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie,
- Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
- Stowarzyszenie „Stop Przemocy w Rodzinie”,
- Stowarzyszenie „Damy Radę”,
- Fundacja „Razem Lepiej”,
- Fundacja „Dzieci Niczyje”,
- Fundacja „Kobiety dla Kobiet”,
- Centrum Praw Kobiet.

W poszukiwaniu skutecznych form przeciwdziałania przemocy w rodzinie i w pomaganiu jej ofiarom angażuje się w Polsce coraz więcej profesjonalistów i wolontariuszy, organizacji pozarządowych i specjalistycznych instytucji. Nie jest to łatwe zadanie, dlatego

że środowisko rodzinne jest i powinno być chronione przed ingerencją z zewnątrz.

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie wymaga wnikliwego rozumienia złożoności zjawisk występujących w życiu rodzinnym, jak i szczególnej troski i rozwagi w trakcie interwencji.

PRZEMOC W RODZINIE

Jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób najbliższych, a także innych osób wspólnie zamieszkujących lub gospodarujących, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

FORMY PRZEMOCY

Przemoc fizyczna – polega na różnej gamie form zachowania o różnym stopniu nasilenia

Przemoc seksualna- zmuszanie do określonych zachowań i kontaktów seksualnych

Przemoc psychiczna – słowne lub niewerbalne groźby użycia przemocy wobec osoby lub tego, co do niej

Przemoc ekonomiczna/materialna – odmawianie lub ograniczanie dostępu do wspólnych środków finansowych lub odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwiania bądź ograniczanie podjęcia pracy zarobkowej

RODZAJE PRZEMOCY

Przemoc gorąca – agresja słowna i fizyczna, związana jest z odreagowywaniem emocji na osobach najbliższych;

Przemoc chłodna – pozbawiona gwałtownych wybuchów, emocji, przypomina raczej realizację z góry zaplanowanego scenariusza, często stosowana w imię fałszywie pojmowanych „wyższych celów” np. konsekwentnego wychowywania dziecka.

Ofiary przemocy domowej doświadczają lęku, cierpienia, bezsilności, przygnębienia i rozpacz. Ich ciało i psychika doznają zarówno ostrych urazów jak i podlegają procesowi niszczącego i rozciągniętego w czasie stresu i zagrożenia.

Przemoc domowa charakteryzuje się tym, że:

1. **Jest intencjonalna** – przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie ofiary.
2. **Siły są nierównomierne** – w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą. Ofiara jest słabsza, a sprawca silniejszy.
3. **Narusza prawa i dobra osobiste** – sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza podstawowe prawa ofiary (np. prawo do nietykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
4. **Powoduje cierpienie i ból** – sprawca naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody.
Doświadczenie

Źródło: <https://pomocofirom.ms.gov.pl/pl/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzynie-w-polsce/przemoc-w-rodzynie---definicja-rodzaje-formy/>

- https://pl.wikipedia.org/wiki/Przemoc_domowa
- https://cloud-7.edupage.org/cloud/PORADNIK_przemoc_w_rodzynie.pdf?z%3ApyZYPBIORS%2B%2FSpojvpu5QwxgdWFvBsA0rHKHj5Yydn2RE7aBUzRoKGCdtftzaR%2Bj