

Иван Давлетов

**Как выйти из абьюза:
психологические
советы для
самопомощи**

Иван Давлетов
Как выйти из абьюза:
психологические
советы для самопомощи

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70846630
ISBN 9785006415799*

Аннотация

Книга предлагает комплексное руководство для тех, кто столкнулся с насилием в отношениях. Здесь вы найдете практические советы по распознаванию различных форм абьюза, созданию плана безопасности и восстановлению после насилия. Книга охватывает эмоциональные, психологические и физические аспекты восстановления, а также предлагает стратегии для построения новой жизни, свободной от страха и контроля. Это поддержка и помощь на пути к свободе и счастью.

Содержание

Глава 1: Определение абьюза и его формы	5
Глава 2: Личное осознание: первый шаг к свободе	8
Глава 3: Почему важно говорить о проблеме	12
Глава 4: Признаки эмоционального абьюза	16
Глава 5: Признаки физического абьюза	20
Глава 6: Финансовый абьюз: невидимая ловушка	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Как выйти из абьюза:
психологические
советы для самопомощи**

Иван Давлетов

© Иван Давлетов, 2024

ISBN 978-5-0064-1579-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Определение абыюза и его формы

Абыюз, или насилие, в отношениях может принимать множество форм и оставлять глубокие следы на жизни жертв. Это явление настолько многогранно, что его трудно распознать, особенно на начальных этапах. Важно понимать, что абыюз – это не только физическое насилие, но и эмоциональное, психологическое, сексуальное и финансовое давление. Эта глава поможет вам лучше понять, что такое абыюз, какие формы он принимает и как его распознать.

Что такое абыюз?

Абыюз – это поведение, направленное на установление и поддержание власти и контроля над другим человеком. Это может включать в себя действия, слова или угрозы, которые вызывают у жертвы чувство страха, унижения, беспомощности или зависимости. Абыюз не ограничивается физическим насилием и может быть эмоциональным, психологическим, сексуальным или финансовым.

Формы абыюза

– **Физический абыюз**

– **Примеры:** Удары, толчки, удушение, применение оружия.

– **Последствия:** Телесные повреждения, хронические

боли, нарушения сна.

– **Эмоциональный абьюз**

– **Примеры:** Унижения, оскорбления, постоянная критика, изоляция от друзей и семьи.

– **Последствия:** Низкая самооценка, депрессия, чувство вины и стыда.

– **Психологический абьюз**

– **Примеры:** Манипуляции, угрозы, контроль над повседневной жизнью, газлайтинг (заставление сомневаться в собственной реальности).

– **Последствия:** Тревога, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), ощущение безумия.

– **Сексуальный абьюз**

– **Примеры:** Принуждение к сексуальным действиям против воли, насилие во время секса, унижение сексуальными действиями.

– **Последствия:** Травмы, сексуальная дисфункция, потеря интереса к сексу.

– **Финансовый абьюз**

– **Примеры:** Контроль над доходами и расходами, запрещение работать или учиться, воровство денег.

– **Последствия:** Финансовая зависимость, трудности с обретением независимости.

Как распознать абьюз?

Распознавание абьюза – это первый шаг к освобождению. Важно быть внимательным к следующим признакам:

– **Постоянное чувство страха или тревоги** рядом с партнером.

– **Чувство беспомощности** и утраты контроля над своей жизнью.

– **Изоляция от друзей и семьи** – партнер не поощряет или препятствует общению.

– **Чувство вины** за проблемы в отношениях, даже если это не ваша вина.

– **Изменения в поведении** – вы становитесь более замкнутыми, раздражительными или подавленными.

Понимание абьюза и его различных форм – это первый шаг к распознаванию проблемы и началу пути к освобождению. Важно помнить, что никто не заслуживает насилия или унижения, и что помощь доступна. В следующих главах мы рассмотрим более подробно, как абьюз влияет на жизнь жертв, как его распознать на ранних стадиях и какие шаги можно предпринять для выхода из абьюзивных отношений.

Глава 2: Личное осознание: первый шаг к свободе

Первый и самый важный шаг на пути к выходу из абьюзивных отношений – это осознание проблемы. Многие жертвы абьюза годами живут в ситуации насилия, не осознавая, что они находятся в опасности. В этой главе мы рассмотрим, как прийти к осознанию абьюза, какие внутренние и внешние сигналы могут помочь понять проблему и как это осознание может стать началом пути к свободе.

Понимание личного опыта

Каждая ситуация абьюза уникальна, но есть общие признаки и ощущения, которые испытывают многие жертвы:

– **Чувство дискомфорта и тревоги**

– Если вы часто чувствуете себя неуютно или напряженно рядом с партнером, это может быть сигналом абьюза.

– **Постоянная критика и унижения**

– Партнер постоянно критикует вас, унижает или заставляет чувствовать себя недостаточно хорошей/им.

– **Изоляция**

– Вы чувствуете себя отрезанными от друзей и семьи, так как партнер контролирует ваше общение.

– **Контроль и манипуляции**

– Партнер контролирует ваши действия, решения и фи-

нансы, используя манипуляции и угрозы.

– **Физическое насилие**

– Любые формы физического насилия, от ударов до толчков и удушения, являются явными признаками абьюза.

Признаки внутреннего конфликта

Осознание абьюза часто сопровождается внутренним конфликтом. Жертвы могут испытывать следующие чувства и мысли:

– **Сомнения в себе**

– Вы начинаете сомневаться в своей адекватности и правильности своих действий.

– **Чувство вины**

– Вы вините себя за проблемы в отношениях и верите, что вы заслужили такое обращение.

– **Страх перед последствиями**

– Вы боитесь, что произойдет, если вы признаете абьюз и решите уйти.

– **Надежда на изменения**

– Вы надеетесь, что партнер изменится и ситуация улучшится.

Понимание реальности

Признание факта абьюза требует смелости и честности перед собой. Важно увидеть реальность и признать, что текущая ситуация неприемлема. Вот несколько шагов, которые могут помочь:

– **Сравнение с нормальными отношениями**

– Проанализируйте, как выглядят здоровые отношения: взаимное уважение, поддержка, равенство.

– **Обратная связь от близких**

– Поговорите с друзьями и семьей о своих ощущениях и попросите их мнение о ваших отношениях.

– **Образование и информация**

– Чтение книг, статей и посещение семинаров на тему абьюза может помочь лучше понять свою ситуацию.

– **Саморефлексия**

– Ведите дневник, записывайте свои мысли и чувства, чтобы лучше понять, что происходит в вашей жизни.

Подготовка к изменениям

Осознание проблемы – это только первый шаг. Важно подготовиться к дальнейшим действиям:

– **Постановка целей**

– Определите, чего вы хотите достичь: безопасности, независимости, эмоционального благополучия.

– **Создание плана**

– Разработайте план действий, включая обращение за помощью, поиск безопасного места и подготовку необходимых документов.

– **Поиск поддержки**

– Обратитесь за помощью к друзьям, семье, профессионалам – терапевтам, юристам, социальным работникам.

Заключение

Личное осознание абьюза – это болезненный, но необхо-

димый шаг на пути к свободе. Признание проблемы и понимание своей ситуации – это ключевые моменты, которые помогут начать процесс освобождения. В следующих главах мы рассмотрим, как найти поддержку, разработать план безопасности и сделать первые шаги к новой жизни без насилия.

Глава 3: Почему важно говорить о проблеме

Говорить о проблеме абьюза – это важный шаг, который может стать переломным моментом в жизни жертвы. Молчание поддерживает власть абьюзера и изолирует жертву, лишая ее поддержки и понимания. В этой главе мы рассмотрим, почему важно говорить о своем опыте, какие выгоды это приносит, и как найти правильные слова и подход к разговору.

Разрушение мифа о стыде и вине

Многие жертвы абьюза чувствуют стыд и вину, думая, что они каким-то образом заслужили такое обращение. Важно понять, что абьюз – это вина только абьюзера. Говоря о своей ситуации, жертвы могут:

– Освободиться от чувства вины

– Осознание того, что абьюз – это насилие, которое никогда не может быть оправдано, помогает снять с себя необоснованное чувство вины.

– Принять поддержку

– Получение поддержки от друзей, семьи или профессионалов помогает укрепить самооценку и чувство собственного достоинства.

Преодоление изоляции

Абьюзеры часто изолируют своих жертв, лишая их социальной поддержки и делая их более уязвимыми. Разговор о проблеме помогает:

– **Разорвать круг изоляции**

– Поделившись своей ситуацией с другими, жертвы могут восстановить свои социальные связи и получить необходимую помощь.

– **Создать сеть поддержки**

– Друзья, семья и профессионалы могут предоставить эмоциональную, практическую и юридическую поддержку.

Получение объективной оценки ситуации

Постоянное нахождение в абьюзивных отношениях может исказить восприятие реальности. Разговор с другими помогает:

– **Получить внешнюю перспективу**

– Люди извне могут дать объективную оценку ситуации и помочь увидеть, что поведение абьюзера неприемлемо.

– **Подтверждение реальности**

– Подтверждение от других, что ваши переживания и чувства обоснованы, помогает укрепить решимость к изменениям.

Стратегии для безопасного разговора

Важно подготовиться к разговору о проблеме, особенно если вы чувствуете угрозу со стороны абьюзера. Вот несколько советов:

– **Выберите безопасное место и время**

– Говорите о своей ситуации в безопасном месте, где вас не смогут подслушать или прервать.

– **Подготовьте основные моменты**

– Определите, что именно вы хотите сказать, и подумайте, как лучше сформулировать свои мысли.

– **Выберите подходящего человека**

– Начните с разговора с тем, кому вы доверяете больше всего и кто сможет оказать поддержку.

– **Используйте я-высказывания**

– Говорите о своих чувствах и переживаниях, избегая обвинений: «Я чувствую себя...» вместо «Ты делаешь...»

Поиск профессиональной помощи

Иногда разговор с друзьями и семьей недостаточен, и необходима помощь профессионалов:

– **Психологи и терапевты**

– Они могут помочь обработать эмоциональные травмы и разработать стратегию выхода из абьюзивных отношений.

– **Юристы**

– Они могут предоставить юридические консультации и помочь с оформлением необходимых документов для защиты.

– **Кризисные центры и горячие линии**

– Эти организации предоставляют поддержку и убежище для жертв абьюза.

Преодоление страха и тревоги

Говорить о своей ситуации может быть страшно, но важно

помнить, что это первый шаг к свободе:

– **Признание страха**

– Понимание и признание своих страхов – это первый шаг к их преодолению.

– **Поиск поддержки**

– Обратитесь за поддержкой к тем, кто сможет вас понять и поддержать, даже если это анонимные горячие линии или онлайн-сообщества.

Заключение

Говорить о проблеме абьюза – это важный и смелый шаг, который может значительно изменить вашу жизнь. Осознание, что вы не одиноки, получение поддержки и объективной оценки ситуации, а также преодоление изоляции – это ключевые моменты на пути к свободе. В следующих главах мы рассмотрим, как найти поддержку, разработать план безопасности и начать новую жизнь после абьюза.

Глава 4: Признаки эмоционального абьюза

Эмоциональный абьюз – это скрытая форма насилия, которая может быть столь же разрушительной, как и физическое насилие. Он часто остается незамеченным, так как не оставляет видимых следов, но его последствия могут быть глубоко травматичными. В этой главе мы рассмотрим основные признаки эмоционального абьюза, чтобы помочь вам распознать его и начать предпринимать шаги для защиты себя.

Что такое эмоциональный абьюз?

Эмоциональный абьюз – это систематическое разрушение самооценки и эмоционального состояния человека с целью контроля и манипуляции. Он может принимать множество форм, включая постоянную критику, унижение, запугивание и психологические игры. Цель абьюзера – заставить жертву почувствовать себя беспомощной, зависимой и недостойной лучшего отношения.

Признаки эмоционального абьюза

– **Постоянная критика и унижение**

– Абьюзер постоянно критикует вас, делает уничижительные комментарии и подрывает вашу самооценку.

– **Примеры:** «Ты ничего не можешь сделать правильно,»

«Ты никогда не добьешься успеха.»

– **Газлайтинг**

– Абузер заставляет вас сомневаться в своей памяти, восприятии или здравомыслии.

– **Примеры:** «Ты все придумываешь,» «Это все у тебя в голове.»

– **Изоляция от друзей и семьи**

– Абузер контролирует ваше общение и стремится изолировать вас от близких людей.

– **Примеры:** Запрет на встречи с друзьями, критика ваших близких.

– **Контроль и манипуляции**

– Абузер стремится контролировать ваши действия, решения и эмоции.

– **Примеры:** Запрет на определенные действия, манипуляция чувствами (например, чувство вины).

– **Эмоциональные качели**

– Абузер чередует периоды любви и заботы с агрессией и холодностью, создавая эмоциональные качели.

– **Примеры:** После ссоры следуют извинения и обещания исправиться, но затем все повторяется.

– **Обесценивание ваших чувств и достижений**

– Абузер пренебрегает вашими эмоциями и достижениями, заставляя вас чувствовать, что вы недостойны похвалы или внимания.

– **Примеры:** «Твои успехи ничего не значат,» «Почему

ты так расстраиваешься из-за ерунды?»»

– **Игнорирование и холодность**

– Абьюзер может игнорировать вас, наказывать молчанием или быть холодным и безразличным.

– **Примеры:** Отказ от общения, избегание разговоров.

Влияние эмоционального абьюза

Эмоциональный абьюз может иметь серьезные последствия для жертвы, включая:

– **Низкая самооценка**

– Постоянная критика и унижение подрывают вашу веру в себя и свои способности.

– **Депрессия и тревога**

– Жертвы эмоционального абьюза часто страдают от депрессии, тревожных расстройств и ПТСР.

– **Социальная изоляция**

– Изоляция от друзей и семьи делает вас более уязвимыми и зависимыми от абьюзера.

– **Физическое здоровье**

– Стресс и постоянное напряжение могут привести к физическим проблемам, таким как головные боли, хроническая усталость и проблемы с желудком.

Как реагировать на эмоциональный абьюз

– **Признание проблемы**

– Понимание и признание того, что вы подвергаетесь эмоциональному абьюзу, – это первый шаг к защите себя.

– **Установление границ**

– Определите, что для вас неприемлемо, и установите четкие границы в отношениях.

– **Поиск поддержки**

– Обратитесь за помощью к друзьям, семье или профессионалам, таким как психологи и консультанты.

– **Разработка плана безопасности**

– Подготовьте план на случай, если вам придется срочно покинуть отношения. Включите в него контактные данные кризисных центров и друзей, готовых помочь.

– **Саморазвитие**

– Работайте над укреплением своей самооценки и независимости. Занимайтесь тем, что приносит вам радость и уверенность.

Эмоциональный абьюз – это серьезная проблема, которая требует осознания и решительных действий. Понимание его признаков и последствий поможет вам распознать опасность и принять меры для защиты себя. В следующих главах мы рассмотрим другие формы абьюза и способы выхода из абьюзивных отношений, чтобы вы могли начать строить безопасную и счастливую жизнь.

Глава 5: Признаки физического абьюза

Физический абьюз – это одна из наиболее очевидных и признанных форм насилия в отношениях. Однако, несмотря на явные признаки, многие жертвы продолжают страдать в тишине из-за страха, стыда или зависимости от абьюзера. В этой главе мы рассмотрим, что такое физический абьюз, как его распознать, и какие шаги можно предпринять для защиты себя.

Что такое физический абьюз?

Физический абьюз включает в себя любые действия, направленные на причинение физической боли или ущерба другому человеку. Это может быть единичное происшествие или повторяющиеся случаи насилия, направленные на запугивание, контроль и подчинение жертвы.

Признаки физического абьюза

– **Удары и побои**

– **Примеры:** Удары руками или предметами, пинки, толчки.

– **Признаки:** Синяки, порезы, ссадины, переломы.

– **Удушение и задержка дыхания**

– **Примеры:** Удушение руками, подушкой или другими предметами.

– **Признаки:** Следы на шее, затрудненное дыхание, потеря сознания.

– **Использование оружия**

– **Примеры:** Угрозы или нападения с использованием ножей, пистолетов или других опасных предметов.

– **Признаки:** Раны от оружия, ожоги, серьезные травмы.

– **Физические ограничения**

– **Примеры:** Запирание в комнате, удержание, связывание.

– **Признаки:** Следы от веревок, ссадины, психологический стресс.

– **Сексуальное насилие**

– **Примеры:** Принуждение к сексуальным действиям против воли, насилие во время секса.

– **Признаки:** Физические травмы, сексуальная дисфункция, эмоциональные травмы.

Влияние физического абьюза

Физический абьюз оказывает разрушительное воздействие на жизнь жертвы:

– **Физическое здоровье**

– Постоянные травмы могут привести к хроническим заболеваниям, инвалидности или даже смерти.

– **Психическое здоровье**

– Постоянный страх и стресс могут вызвать депрессию, тревожные расстройства и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).

– **Социальная изоляция**

– Жертвы часто избегают общения с друзьями и семьей, чтобы скрыть следы насилия.

– **Экономическая зависимость**

– Абьюзер может контролировать финансовые ресурсы, лишая жертву возможности обрести независимость.

Как реагировать на физический абьюз

– **Признание проблемы**

– Понимание и признание того, что вы подвергаетесь физическому абьюзу, – это первый шаг к защите себя.

– **Документирование насилия**

– Ведите дневник, фотографируйте травмы и сохраняйте медицинские документы. Это может понадобиться для юридических действий.

– **Поиск медицинской помощи**

– Незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью при получении травм. Это не только поможет вашему здоровью, но и создаст доказательства насилия.

– **Обращение в полицию**

– Если вы чувствуете непосредственную угрозу своей жизни или здоровью, не стесняйтесь обращаться в полицию. Они могут предоставить защиту и помочь с юридическими шагами.

– **Поиск убежища**

– Если ситуация становится невыносимой, найдите безопасное место для временного проживания. Кризисные цен-

тры и убежища для жертв насилия могут предложить безопасное убежище и поддержку.

Подготовка к уходу

Планирование ухода из абьюзивных отношений требует осторожности и подготовки:

– **Составьте план безопасности**

– Разработайте план действий на случай необходимости быстрого ухода. Включите в него контактные данные кризисных центров, друзей и семейных членов.

– **Соберите необходимые документы**

– Подготовьте и храните в безопасном месте важные документы: паспорта, свидетельства о рождении, медицинские карточки.

– **Создайте финансовую подушку**

– Попробуйте создать резерв денежных средств, который поможет вам в случае экстренного ухода.

– **Поиск поддержки**

– Сообщите о своем плане доверенному лицу, который сможет поддержать вас в трудную минуту.

Физический абьюз – это серьезное преступление, которое оставляет глубокие следы на жизни жертвы. Признание проблемы и готовность к действиям – ключевые шаги на пути к свободе и безопасности. В следующих главах мы рассмотрим другие формы абьюза, а также способы получения поддержки и создания новой жизни без насилия.

Глава 6: Финансовый абыюз: невидимая ловушка

Финансовый абыюз – это форма насилия, которая часто остается незамеченной, но может иметь разрушительные последствия для жертвы. Она включает в себя контроль над финансовыми ресурсами, создание экономической зависимости и препятствия к финансовой независимости. В этой главе мы рассмотрим, что такое финансовый абыюз, как его распознать и какие шаги предпринять для защиты себя и восстановления финансовой независимости.

Что такое финансовый абыюз?

Финансовый абыюз – это контроль над экономическими ресурсами жертвы с целью подчинения и зависимости. Это может включать в себя прямое управление деньгами, запрет на работу, кражу средств и другие методы, направленные на лишение жертвы финансовой свободы.

Признаки финансового абыюза

– **Контроль над финансами**

– Абыюзер контролирует все финансовые ресурсы семьи, не давая жертве доступа к деньгам.

– **Примеры:** Единоличное управление банковскими счетами, отказ в доступе к семейному бюджету.

– **Запрет на работу**

– **Ограниченные возможности**

– Отсутствие образования и профессионального опыта ограничивает возможности для поиска работы и карьерного роста.

– **Долговая нагрузка**

– Долги и финансовые обязательства, созданные абыюзером, могут оставить жертву в тяжелом финансовом положении.

– **Эмоциональный стресс**

– Финансовые проблемы и зависимость от абыюзера вызывают постоянный стресс и тревогу.

Как реагировать на финансовый абыюз

– **Признание проблемы**

– Понимание и признание финансового абыюза – это первый шаг к восстановлению контроля над своей жизнью.

– **Документирование ситуаций**

– Записывайте все случаи финансового абыюза, чтобы иметь доказательства для возможных юридических действий.

– **Создание скрытых сбережений**

– Попробуйте создать скрытые сбережения, которые помогут вам в случае необходимости экстренного ухода.

– **Поиск профессиональной помощи**

– Обратитесь за консультацией к финансовым консультантам или юристам, чтобы понять свои права и возможности.

– **Планирование бюджета**

– Создайте бюджет, который поможет вам управлять своими средствами и планировать финансовое будущее.

Восстановление финансовой независимости

– **Поиск работы**

– Начните поиск работы или возможностей для дополнительного заработка, чтобы обрести финансовую независимость.

– **Образование и обучение**

– Инвестируйте в свое образование и обучение, чтобы увеличить свои шансы на хорошую работу.

– **Создание финансовой подушки**

– Постепенно создавайте сбережения, которые помогут вам справиться с непредвиденными финансовыми трудностями.

– **Юридическая защита**

– При необходимости обратитесь в суд для защиты своих финансовых прав и имущества.

Поддержка и ресурсы

– **Организации помощи**

– Обратитесь в организации, которые предлагают помощь жертвам финансового абыюза, включая юридические консультации и финансовую поддержку.

– **Сообщества и группы поддержки**

– Найдите сообщества и группы поддержки, где вы можете поделиться своим опытом и получить советы от других жертв.

– **Онлайн-ресурсы**

– Используйте онлайн-ресурсы для обучения финансовой грамотности и управления личными финансами.

Финансовый абьюз – это невидимая, но мощная форма насилия, которая может оставить жертву в безвыходном положении. Признание проблемы, поиск поддержки и работа над восстановлением финансовой независимости – это ключевые шаги на пути к свободе. В следующих главах мы рассмотрим другие формы абьюза и методы преодоления, чтобы вы могли начать строить безопасную и независимую жизнь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.