**ТЫ СТОЛКНУЛАСЬ С ЖЕСТОКОСТЬЮ В СВОЕЙ СЕМЬЕ?**
**Преодоление долговременных последствий внутрисемейной агрессии**

Советы психолога

Чем больше времени прошло с момента получения травмы, тем более высокий уровень квалификации требуется при оказании психологической помощи. Поэтому, если сохраняются долговременные последствия внутрисемейной агрессии, то рекомендуется обратиться к квалифицированному специалисту. Однако есть сфера, где возможна самопомощь. Это сфера переживаний, когда вы отмечаете, что:
1) вам не спится, потому что в голову лезут неприятные мысли;
2) внезапно, помимо вашей воли, перед внутренним взором возникают эпизоды внутрисемейного насилия;
3) вы ловите себя на том, что пытаетесь избежать всего, что вам напоминает о вашем агрессоре.
Такие состояния чрезвычайно тягостны, так как со временем неприятные воспоминания приобретают все большую назойливость и агрессивность, и вам все больше сил требуется, чтобы защитить свое сознание от них.
Как правило, возникновение таких состояний связано с применением одной из неправильных стратегий преодоления.

**Как избавиться от неприятных воспоминаний или впечатлений?**
Неверные способы:

1. Пытаться отвлечься или думать о другом. Через некоторое время после применения этого способа вам начинают напоминать о нежелательных впечатлениях даже те ситуации, которые, на первый взгляд, совершенно не связаны с самим происшествием. Ассоциативный процесс становится фиксированным на травматических переживаниях. И о чем бы вы старались ни думать, ваша ассоциация все равно вас приводит к тому, чего вы так стремились избежать.
2. Другой распространенный способ - использовать свое тело как средство саморегуляции. Это может быть мышечное напряжение всего тела или его частей, сжимание век, губ, зубов и т. п., причиненная себе боль (например, заламывание пальцев, кусание губ, руки и т. п.). Этот способ также на короткое время позволяет избавиться от неприятных впечатлений, но вскоре они возникают вновь.
3. Третий способ - тем или иным образом достижение состояния транса, когда вам становится все безразлично. Этот способ может быть реализован и путем применения психотропных препаратов, алкоголя и т. п. В более легкой форме гипноидных состояний достигают, например, считая верблюдов перед сном или проговаривая про себя ритмические считалки, или ритмически покачиваясь, либо же за счет избыточной фокусированности на каком-либо предмете и сверхвовлеченности в выполнение каких-нибудь дел.

Все эти способы позволяют лишь на какое-то время защитить сознание. Однако они не решают проблемы и даже через некоторое время проводят к ухудшению состояния и самочувствия, хотя и направлены на избегание нежелательных впечатлений. Поэтому в случае, если вы отметили у себя аналогичные состояния, связанные с навязчивым, самопроизвольным возникновением нежелательных впечатлений, предлагается другая стратегия преодоления - техника парадоксального намерения, предложенная В. Франклом.
"Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное, т.е. вызвать или усилить его ощущение".
Ваши переживания - очень личные, но мы хотим помочь вам узнать о разных способах реагирования, показать вам, как вы можете помочь себе и другим, если другая женщина окажется в подобной ситуации.

НОРМАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ,
обычно возникающие при подобных ситуациях.

1. СТРАХ
	* смерти или физической травмы себя и тех, кого мы любим и кто нам дорог;
	* остаться одной,
	* "потери контроля" над собой;
	* что подобные события могут повториться снова.
2. БЕСПОМОЩНОСТЬ
	* событие обнаружило вашу человеческую беспомощность и бессилие;
3. ГРУСТЬ
	* из-за страха смерти, травм и других тяжелых утрат.
4. ТОСКА
	* из-за того, что происходило.
5. ВИНА
	* за то, что вам пришлось пережить, то есть за то, за что вы не ответственны;
	* сожаление из-за того, что вы что-то не сделали, что могли бы сделать раньше.
6. СТЫД
	* за то, что вы разоблачили себя как беспомощную и нуждающуюся в помощи других.
	* за то, что вы не реагировали так, как бы желали, и не делали того, что следует.
7. ГНЕВ
	* на то, что случилось, и на того, кто является причиной этого;
	* на несправедливость и бессмысленность всего происходящего;
	* за пережитый стыд и обиды;
	* за отсутствие понимания другими людьми ваших проблем, за безрезультатность попыток объяснить им свое состояние.
8. ВОСПОМИНАНИЯ
	* о чувствах, связанных с присутствием обидчика в вашей жизни
9. РАЗОЧАРОВАНИЕ
	* в себе, в мужчинах, в жизни.
10. НАДЕЖДА
	* на будущее, на лучшие времена.

У каждой женщины, ставшей жертвой внутрисемейной жестокости, появляются такие чувства.
Природа лечения - дать разрешение своим чувствам выйти наружу.
Это не ведет к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам.

**Физические ощущения и психические состояния**

У вас могут быть физические ощущения, связанные или не связанные с описанными чувствами. Иногда они возникают из-за кризисной ситуации даже много месяцев спустя. Некоторые общие ощущения - утомление, бессонница, плохие сны, неопределенное беспокойство, неясность мыслей, ухудшение памяти и концентрации, головокружение, сердцебиение, дрожь, трудности с дыханием, припадки удушья, комок в горле и в грудной клетке, тошнота, диарея, мускульное напряжение, которое может привести к болям, например, головные боли, боли в спине, изменения в интимной сфере.

**Социальные отношения**

У вас могут появиться новые друзья и новые обязательства. С другой стороны, может появиться напряженность в отношениях с родственниками. Хорошие отношения с детьми могут перейти в конфликтные. Вы можете чувствовать, что даже незначительные, пустяковые вещи выводят вас из себя, и от вас в общении требуют слишком многого, а вы не можете реагировать так, как от вас ждут значимые для вас люди.
После нескольких стрессов более частыми становятся несчастные случаи. Прием лекарств, алкоголя, наркотиков может возрасти из-за эмоционального напряжения.

**Модель последующих событий и чувств,**
знание о которых позволит их легче вынести.

**ОЦЕПЕНЕНИЕ** - состояние психики, при котором вы чувствуете и реагируете очень медленно. Вначале вы чувствуете оцепенение, и событие кажется нереальным, как сон, и все то, что происходит, происходит в каком-то другом мире, не в действительности. Люди часто оценивают это неверно - как признак собственной "силы" или "бесчувственности".
**АКТИВНОСТЬ** - быть активным. Помощь другим может приносить некоторое облегчение и вам, и другим. Однако сверхактивность вредна, если это отвлекает внимание от помощи, в которой вы нуждаетесь сами для себя самого.
**РЕАЛЬНОСТЬ** - необходимо сопоставление реальности с представлениями о ней: например, принимать участие в семейных праздниках, встречах однокурсников, "междусобойчиках" на работе и т. п. Все это поможет вам примириться с реальностью.
**ПАРАДОКСАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ** - как только вы осознаете свою проблему, примете ее как свершившееся событие. Нужно думать об этом, говорить об этом и днем, и ночью, пытаться увидеть во сне и пережить ее снова и снова.
**ПОДДЕРЖКА** - физическая и эмоциональная поддержка других облегчит ваше состояние. Не отказывайтесь от этого. Обсуждайте это событие с тем, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Барьеры могут разрушиться и разовьются хорошие отношения.
**УЕДИНЕНИЕ** - для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одной, без детей и близких друзей.
Активность и оцепенелость (блокирование чувств), выраженная сверх меры, может замедлить процесс вашего излечения.

**ИЗЛЕЧЕНИЕ**
Запомните, что боль от психологической травмы ведет к ее излечению.
Вы можете выйти после кризиса даже более сильной, умудренной и зрелой.

**ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ И ЧТО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ**

* НЕ скрывайте свои чувства.
* Проявляйте ваши эмоции и давайте возможность вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
* НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине, с собой или вместе с другими. Позвольте себе быть частью группы людей, которая заботится о вас.
* НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить.
* НЕ ожидайте, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.
* Выделите время для сна, отдыха, размышлений вместе со своими детьми и близкими друзьями.
* Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно говорите о них детям, друзьям и на работе.
* Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
* Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
* Сохраняйте у ваших детей распорядок жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.
* Управляйте машиной более осторожно и будьте более осторожны дома.