

Тринадцать советов, как женщине противостоять психологическому насилию в семье

1. Лучше всего сразу прекратить отношения, при которых наносятся эмоциональные раны!!!

Но предположим, по каким-то своим причинам, женщина пока не может прекратить отношения. На чем ей стоит сосредоточить свое внимание?

Первый шаг, чтобы прекратить эмоциональное насилие в отношениях - это признать, что оно происходит!!!

Необходимо быть честной по отношению к себе, обнаружив, что-то из рассмотренных признаков. Это поможет вам трезво взглянуть на собственную жизнь, чтобы принимать разумные решения, желая остановить плохое отношение.

Тем, кто привык отрицать и минимизировать происходящие издевательства, скрывая его от других, возможно, будет непросто даже сделать первый шаг.

Важно помнить: стресс от эмоционального прессинга, рано или поздно, догонит жертву в форме болезни, эмоциональной травмы, депрессии или болезненной тревоги!!!

Не миритесь с насилием!!!

2. Важно не молчать о домашнем произволе со стороны мужа

Поэтому твердо скажите своему деспоту STOP? пообещав сообщить в соответствующие инстанции, если он не прекратит свои притеснения.

Помните, продолжая игнорировать сам факт издевательства над вами, вы позволяете обидчику продолжать действовать тем же образом.

3. Перестаньте защищать и пытаться найти оправдание его поступкам или издевательствам

Вы просто не можете мучителю позволять продолжать причинять вам вред, даже если это означает прекращение отношений.

4. Не идите на поводу психологического деспота

Мучитель сознательно выбирает тактику психологического воздействия на ваше сознание, желая полностью вас подчинить своей воле. Поэтому не слушайте его мольбы, обещания.

5. Дайте ему понять, что разорвете отношения с ним, особенно если однажды прощали его

Помните, он будет отчаянно пытаться остановить вас, желая вернуть под контроль, поэтому может давать любые обещания. Ведь где он еще найдет такую жертву?

Предостережение!

6. Не стоит поддаваться на провокацию, когда он пытается спровоцировать ссору или выиграть спор

Не отвечайте на гнев, пытаясь объяснить обидчику его правоту, чтобы не спровоцировать физическое насилие. Просто молча уходите от разговора.

7. Установите твердые границы дозволенного в отношениях

Спокойно, но твердо скажите, что больше не намерены терпеть его крики и оскорбления. Поставьте ультиматум своего рода, если он хочет сохранить отношения.

8. Будьте реалисткой

Вы не можете сделать изменений в сердце, уме человека, не желающего меняться. Только будете постоянно чувствовать себя хуже от горьких разочарований, поэтому перестаньте верить горьким иллюзиям.

9. Хватит считать себя виноватой во всех грехах обидчика

Эту сумасшедшую мысль вам внушил тиран. Вы не сделали ничего такого, что позволяло бы ему причинять вам душевные раны, даже если он заставляет вас испытывать стыд или неловкость. Перестаньте видеть только свои недостатки, будто с вами какие-то проблемы, поскольку к вам так плохо относиться обидчик. Учитесь видеть свои хорошие черты. Это важный шаг для восстановления своей самооценки.

10. Будьте здравомыслящей

Не закрывайте глаза особенно до брака на явные недостатки мужчины-тирана, надеясь на его будущее перевоспитание. Вы не маленькая девочка, поверившая в сказку, где мучитель, привыкший сейчас наносить эмоциональные раны, станет затем заботливым супругом.

11. Поэтому стоит эмоционально-оскорбительные отношения разорвать еще до брака

потому что потом вы всю жизнь будете терпеть оскорбительное отношение не только от мужа-тирана, но и эти отношения тяжелым отпечатком станут и в рабочих отношениях с коллегами, словно под копирку.

12. Проводите больше времени с теми, кто любит, поддерживает вас

Это поможет чувствовать себя менее одиноко, изолировано.

13. Обратитесь в «службу поддержки»

Профессиональный психолог поможет вам справиться с эмоциональным багажом из прошлого, подняв вашу самооценку.

Поговорите с близкими друзьями, семьей и адвокатом о ваших отношениях.