

# ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО



Керівниця психологічної служби ПДАУ  
Ірина Плаксієнко

**Психологічне насильство іноді буває  
важко ідентифікувати. Воно часто  
невидиме, але може бути  
найболючішим**



# ПСИХОЛОГІЧНЕ АБО ЕМОЦІЙНЕ НАСИЛЬСТВО

це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні.



# ОЗНАКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА

- ▣ Пряма словесна агресія.
- ▣ Презирство.
- ▣ Глузування, кпини й образи
- ▣ Використання зарозумілого наказного тону
- ▣ Постійна і невичерпна критика
- ▣ Залякування. В тому числі погрози викрасти дітей і не давати з ними бачитися
- ▣ Сильні і необґрунтовані ревності
- ▣ Ігнорування почуттів подружжя
- ▣ Чоловік не рахується з думкою дружини
- ▣ Чоловік піддає небезпеку дружині.
- ▣ Накладає заборони на образи
- ▣ Не дозволяє користуватися телефоном
- ▣ Звинувачує у власних невдачах
- ▣ Тиран повністю контролює життя своєї жертви або врагне до цього.

# **МЕХАНІЗМ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА**

- ▣ Спочатку йде психологічна атака.
- ▣ Потім закладається почуття провини.
- ▣ Підміна ідеалів і злам особистості.

# Види психологічного насильства

- Залякування
- Примус
- Знищення (булінг)
- Висміювання
- Приниження
- **Газлайтинг**
- Переслідування
- Інфантилізація
- Мобінг
- Ізоляція
- Мовчання
- **Маніпуляція**
- Контроль
- Загрози
- Обзивання



# Маніпуляція - це прихований психологічний прийом, мета якого отримати ресурс жертви нічого не віддаючи натомість

- Ресурсом може бути - секс (пікат), фінанси, зони впливу, комунікації, інтелектуальний ресурс як безкоштовна робоча сила, а для соціопатів, психопатів, аб'юзерів – емоції.



# Газлайтинг

**Газлайтинг (Gas Light) — це емоційна маніпуляція, яка приводить жертв до зневіри у своїй розсудливості, сумніватися в своїх думках, емоціях, сприйнятті і навіть у своїй пам'яті.**

**Твердження газлайтера:  
"Ти занадто чутливий"  
«Ти божевільний»  
"Тобі потрібна допомога"  
«Я просто пожартував»  
«Тоді це здається»**





# МАНІПУЛЯТОРИ

**НАРЦИС**  
**ПЕРВЕРЗНИЙ НАРЦИС**  
**ПСИХОПАТ**  
**СОЦІОПАТ**  
**АБЬЮЗЕР**



# Перверзний нарцис

Спілкування з ним відбувається за принципом: «Все, що ви скажете, може і буде використано проти вас».

1. **Алекситимія** - розлад, пов'язаний з тим, що людина не переживає ніяких почуттів, здається бездушним або навіть психопатом

2. **Симуляція** - такий індивід не живе, а лише імітує життя і намагається зруйнувати життя тому, кого вибере своєю жертвою.

Усе навкруги - лише засоби і суб'єкти для задоволення його потреб.

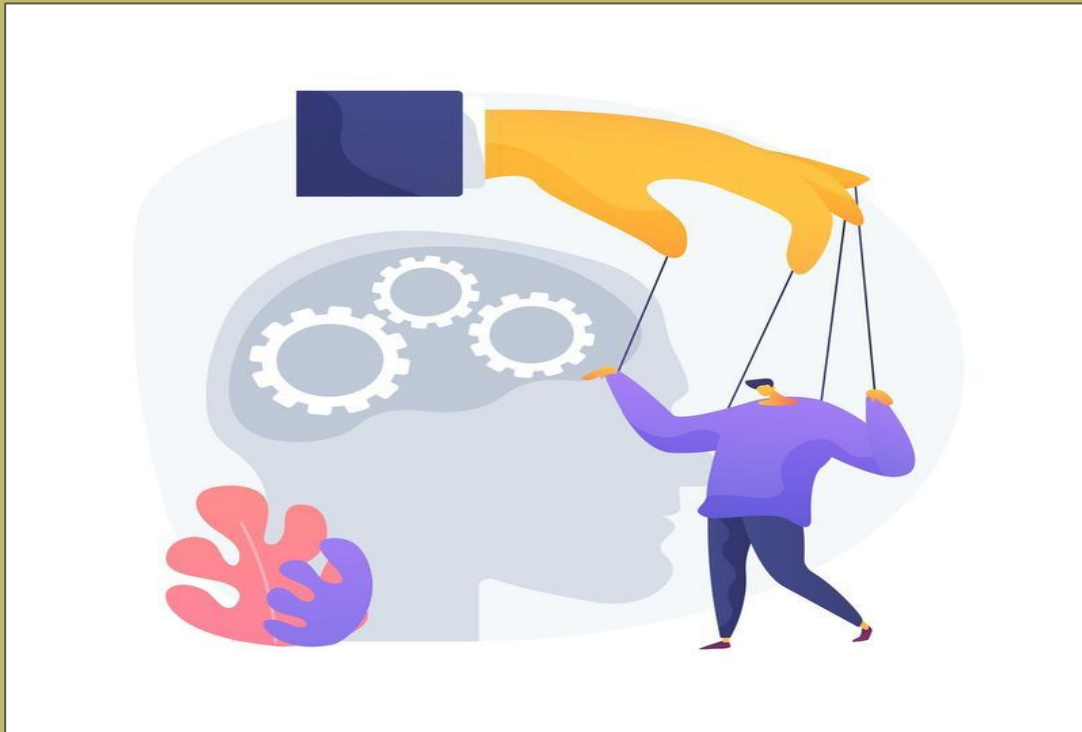
Риси вдачі – засудження і критика; заздрість, причому патологічна і руйнівна; безвідповідальність; брехня; ненаситність в увазі до себе, нічого не даючи у відповідь.

# 5 ознак, що поруч з вами маніпулятор



1. Ваші відчуття, що ви зустріли ідеальну людину.
2. Емоційна закритість маніпулятора.
3. Ваш стан невизначеності, невідомості, нелогічності.
4. Ваші почуття провини, сумнівів, страхів.
5. Ваші фізіологічні відчуття у тілі.

# МАНІПУЛЯЦІЇ - це завжди цикл в три етапи: цукрове шоу, знецінення та утилізація





# Як спілкуватись:

## 1. З маніпулятором:

Не забувайте про свої права; зберігайте дистанцію; не реагуйте на слова кривдника; навчіться говорити «ні»; розкажіть про наслідки; дайте відсіч.

## 2. З аб'юзером:

Не намагайтесь з'ясувати відносини, вас все одно не почують; скоротіть дистанцію, мінімізуйте спілкування, спробуйте розірвати цей деструктивний зв'язок; не звинувачуйте себе.

## 3. З перверзним нарцисом:

Встановіть особисті кордони і попросіть їх дотримуватися; уникайте відвертих розмов, не діліться секретами; не приймайте допомоги від нарциса; залишайтеся впевненим у собі; зберігайте дистанцію.

Знайте основні ознаки початку психологічного насильства, щоб не стати жертвою і встигніть сказати НІ!



myShared