

Хорольська А. С.,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту № 1
Національна академія внутрішніх справ
Науковий керівник:
кандидат юридичних наук, старший
науковий співробітник, заступник
начальника відділу організації наукової
діяльності та захисту прав
інтелектуальної власності Національної
академії внутрішніх справ
Калиновський О. В.

ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЧОМУ ПРОБЛЕМИ ЗАГОСТРИЛИСЯ ТА ЯК ЇХ ДОЛАТИ

У надзвичайно складний період, коли в країні діє воєнний стан, тривають активні бойові дії і всі ми живемо в постійному психологічному напруженні, усередині кожної людини триває ще й внутрішнє протистояння. Адже ми живемо в ситуації, яка психологічно травмувала всю країну та її населення. Чимало важливих питань, які турбували нас раніше, стали другорядними, однак є ті, які актуальності не втрачають. Поміж них – проблема насильства, і передусім – шляхи подолання домашнього насильства у воєнний час.

Війна оголила й ускладнила проблеми людей, які накопичувалися роками, крім того, спровокувала появу нових, спричинених об'єктивною ситуацією в країні. Насильство в сім'ях прогресує тому, що люди, зазнаючи стресу в екстремальному середовищі й опиняючись у замкненому просторі своєї оселі, намагаються розрядити емоції, однак можуть вдаватися не лише до вербальної розрядки, а й до фізичного насильства.

Відповідно до ст. 1. Закону України «Про протидію домашньому насильству», це діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї або в межах місця проживання чи між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи в шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє

насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь [1].

Сформованого портрета жертви домашнього насильства немає. Це жінки та чоловіки, діти, особи з обмеженими можливостями, люди літнього віку, внутрішньо переміщені особи. Усі ці категорії нині є вкрай вразливими.

Згідно із Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», це громадяни України, іноземці або особи без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах і мають право на постійне проживання в Україні, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання в результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, окупації, повсюдних виявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [2].

Тобто це люди, які були змушені раптово тікати зі своїх будинків або свого постійного місця проживання внаслідок збройного конфлікту, внутрішньої ворожнечі, систематичних порушень прав людини або стихійних лих, але перебувають на території власної країни.

Вони зазнають посттравматичного стресового розладу, який підвищує ризик домашнього насильства в родині.

Саме тому в цей надскладний період у них загострюються певні проблеми, зокрема:

Перше: Після переїзду на нове місце постійними стають сварки та конфлікти в сім'ї у зв'язку з браком коштів для прожиття. Також значущим є фактор втрати роботи, вимушеної зміни сфери діяльності. Зазначені чинники провокують економічне насильство, поєднане з фізичним.

Друге: Психологічний тиск на людину з боку близьких, які систематично демотивують, ображають її. Це фрази: «Ти не впорасяш», «Ти слабкий» тощо. Словесні образи, приниження та цькування вже є психологічним насильством.

Третє: Втрата себе передусім через неможливість реалізувати мрії та задовольнити амбіції в періоди надзвичайних подій. Це може бути скорбота за близькою людиною, яку втратили в період збройного конфлікту. На цьому тлі посилюються негативні емоції, які доводиться виплескувати на оточення, і ті хто опиняються поряд, мимоволі стають жертвами цих емоцій.

Такі дії і є домашнім насильством.

Страх зупиняє людину зробити вирішальний крок, щоб почати протистояти насильству. Адже якщо вчасно не

звернутися за допомогою, то можна просто потонути в цьому, і зрештою жертви починають вважати, що це норма.

Однак це не є нормою. І щоб якомога ширше коло людей отримало інформацію, як боротися з насильством, необхідно почати з малого: це інформаційні меседжі. Плакати в транспорті, білборди в громадських місцях неодмінно спонукатимуть як мешканців міст, так і вимушених переселенців таки звернутися за допомогою.

Соціальна реклама, що містить інформацію, як саме боротися з домашнім насильством, справді дієва, адже коли ти постійно бачиш одну й ту саму пораду, у стані відчаю неодмінно згадаєш про неї.

Початкові вияви домашнього насильства – це дрібні сварки й систематичні конфлікти, що чітко виявляють позицію жертви та кривдника. І перше, що можна зробити, – це психологічні тренінги. Вони передбачають зручний формат роботи в колі людей, що постали перед спільною проблемою, і згуртованість допомагає боротися зі страхами. Учасники здобувають теоретичні знання та практичні вміння у сфері надання першої психологічної допомоги в кризових станах.

Крім того, для здійснення заходів у сфері запобігання та протидії домашньому насильству в різних містах України створено понад сто бригад соціально-психологічної допомоги постраждалим від домашнього та гендерно зумовленого насильства. Соціальні працівники та психологи таких бригад надають екстрену та планову допомогу місцевому населенню, а також внутрішньо переміщеним особам.

В умовах війни кожна людина, на мою думку, повинна опанувати вміння надавати психологічну підтримку самій собі. Адже часу на відвідування тренінгу чи візиту до психолога може й не бути, або через об'єктивні обставини особі може бути явно не до цього. Тому психотерапевт Лідія Вільчук розробила найважливіші поради із самопомоги під час війни:

Перше – «Безперервне життя». Війна руйнує не лише домівки та сім'ї, а й буденність, звичну рутину й стабільність. Щоб повернути собі відчуття базової безпеки, варто за можливості вдаватися до звичних ритуалів з мирного життя (ранкова кава, вигулювання собаки, читання перед сном тощо).

Друге – «Заземлення». Щоб зупинити потік негативних думок і повернутися в реальність, можна давати собі відповіді на прості запитання: хто я? де я? що я роблю? як я собі допомагаю? хто може мене підтримати? кому я можу допомогти?

Третє – «Через п'ять років після війни». Подумайте про мирне майбутнє. Опишіть, що ви зробите або чого досягнете за п'ять років уже мирного життя.

Четверте – «Три канали». Є три канали вияву внутрішнього світу людини: емоції, розум і поведінка. Поміркуйте, як ви можете потурбуватися про свої емоції, ясність розуму та усвідомлення власної поведінки й поведінки інших.

Щоб максимально швидко адаптуватися до стресу психотерапевтка радить передусім створити для себе максимально безпечний простір – якщо не можна фізично, то принаймні психологічно.

Бути в колі однодумців. Зараз як ніколи важливо мати можливість висловитися й бути почутими. Під час війни люди повинні єднатися як для того, щоб відчувати себе потрібними, так і для пришвидшення перемоги.

Варто планувати наступну годину, день або кілька днів. Це допоможе повернути відчуття контролю за власним життям.

Дієвим способом заспокоїтися та виринути з потоку негативних новин є зосередження на власних органах чуття і зміна діяльності. Можна почати малювати, або слухати музику, писати книгу чи опановувати будь-який новий вид діяльності [3].

Отже, Україна – демократична, правова держава, у якій навіть в умовах воєнного стану права людини поважають і захищають. І кожен з нас повинен докласти всіх зусиль, аби проблеми домашнього насильства в нашій країні зрештою втратили свою актуальність.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про протидію домашньому насильству». Відомості Верховної Ради (ВВР). 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>.

2. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2022. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>.

3. Як надати собі психологічну допомогу під час війни? Поради психотерапевта. URL: <https://globalcompact.org.ua/news/%D1%8F%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B8-%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%96-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%83-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83/>.