

## Профилактика и лечение агрессии:

- *медицинская помощь специалистов;*

- *социальные меры:* своевременное определение окружающими начала приступа и грамотное поведение во время его продолжительности!!!

Усмирять агрессию у мужчины сложно, так как им руководят только отрицательные эмоции. Поэтому лучше переключать внимание агрессора на позитивные моменты. Людям, решившимся вступить в конфликт с агрессором, необходимо вести себя максимально уравновешенно и спокойно, находясь от него на безопасной дистанции.

*Если никакие методы: разговоры, уговоры, помощь психолога, лечение – не смогли принести желаемые результаты, единственным выходом для женщины будет только развод!!!*

Известно, что беспокойство о материальном обеспечении себя и своих детей вынуждает женщин терпеть регулярные побои, надеясь в будущем на улучшение семейной ситуации.

## Причины, вынуждающие женщину жить в уже привычном страхе:

1. *Материальная зависимость от супруга*, который может быть в семье единственным добытчиком, уверенным в том, что семья от него никуда не денется. Неработающая жена боится остаться одна, так как не знает, на какие средства сможет содержать себя и малышей. В данном случае ей требуется устроиться на работу и обратиться к родственникам с просьбой помочь с жильем либо материально на новом жизненном этапе.

2. *Страх новой волны агрессии*. Женщина боится, что брошенный супруг найдет ее и отомстит, вплоть до летального исхода. Этот страх заставляет ее жить с агрессором и терпеть насилие с его стороны. Хотя от такого человека обязательно нужно бежать, на время спрятаться, исчезнуть из его поля зрения, что защитит от ожидаемой агрессии.

3. *Привычность напряженной ситуации в семье*. В некоторых случаях женщинам-

жертвам это даже на руку, так как окружающие ее жалеют, сочувствуют, принимают ее сторону, осуждая мужчину-агрессора. Бывает, что сама женщина боится себе сознаться, что сложившаяся ситуация ее вполне устраивает. В данном случае существует только один выход – перестать играть амплу жертвы, не терпеть агрессию и подумать в первую очередь о детях.

4. *Бьет – значит любит*. Правило, которым многие женщины, обманывая себя, оправдывают насильническое поведение своего супруга. Заблуждение состоит в том, что жертва считает его агрессивные поступки доказательством крепкой любви и ревности. В качестве заботы слабый пол, испытывающий недостаток любви и внимания, рассматривает наносимые побои.

5. *Боязнь остаться одной*. Страх остаться в одиночестве и нереальность встретить в своей жизни любовь побуждает женщину не менять ситуацию и терпеть унижение: пусть лучше будет такой муж, чем не будет никакого. В реальности многие женщины, рискнувшие изменить жизнь, с обретенной независимостью успешно построили свое счастье с другим человеком.

6. **Вера в миф, что поведение мужчины изменится к лучшему.** Помня его в начале отношений заботливым и любящим, женщина надеется, что все можно вернуть, нужно лишь немного терпения и времени. Это заблуждение. Если мужчина не решит измениться сам, женщина так и будет терпеть побои с его стороны.

### **Всего лишь шаг к новой жизни**

Жизнь дана одна, и ее качество зависит напрямую от человека. Чтобы рискнуть сделать шаг и уйти от мужчины-агрессора, женщине нужно:

1. **Думать о собственном здоровье.** Забывая о себе, она растворяется в супруге, окружая его заботой и комфортом. Насилие и постоянно присутствующий страх подрывают психическое и физическое состояние женщины.

2. **Иметь собственное мнение** и не бояться уйти от мужчины в страхе, что окружающие и родственники осудят этот поступок. Кому, как не жертве насилия, требуется принять решение, от

которого зависит дальнейшая жизнь ее и детей.

3. **Повышать самооценку.** Живя на одной территории с мужчиной-агрессором, не позволять себя обижать, стараясь давать отпор всем его выходкам. Не допускать поднятия руки в свою сторону.

4. **Не скрывать факт насилия.** Часто агрессор боится внешнего осуждения, применения по отношению к нему мер со стороны правоохранительных и административных органов, поэтому женщине ни в коем случае нельзя замалчивать акты насилия.



**Помните,** используя эти рекомендации и набравшись смелости, вы сможете в корне изменить свою жизнь и жизнь своих детей, и непременно к лучшему!!!

Государственное учреждение  
«Территориальный центр  
социального обслуживания  
населения  
Полоцкого района»

**Отделение социальной адаптации  
и реабилитации**

**Профилактика и  
лечение агрессии у  
мужчин**



**Наш адрес:**

г. Полоцк,  
ул. Ф. Скорины, 12  
каб. №24

**Телефон «Доверия»:  
46 17 95**