

## Какво можеш да направиш, ако си преживяла насилие?

Тази брошура предлага информация при нужда от помощ. Не заслужаваш да бъдеш насилвана. Бог не желае да страдаш. Не си сама! Лекарите, членове на семейството ти, приятели, семейни съветници, църквата, към която принадлежиш, ръководителите ѝ са готови да ти помогнат. Можеш да намериш подкрепа!

◇ Свържи се с властите, говори с лекар, член от семейството ти или с приятел и му сподели какво си преживяла.

◇ В България съществуват закони, които наказват насилието. Запознай се с тях.

◇ Ако насилието над теб ти е нанесло дълбоки душевни рани, участвай в подкрепяща група за терапия, ръководена от оторизиран съветник или психолог.

◇ Ако си преживяла физическа травма, поискай от лекаря си цялостен преглед.

◇ Поискай от човек, достоен за доверие, да те подкрепя с молитва, който ежедневно да се моли за теб и с теб особено, когато се чувстваш обезкуражена и сама.

◇ Искай от Бога емоционална, физическа и духовна сила.

### Можеш да намериш помощ!

Тази листовка предлага няколко полезни информации. Изключително важно е да разбереш, че твоите действия водят до продължителна болка на хората, жертва на насилническите ти действия. Също и резултатите, които има насилието върху теб, са за дълъг период от време.

Членовете на семейството ти, приятелите ти, лекари, пасторът на църквата, към която принадлежиш и семейни консултанти могат да ти помогнат да промениш поведението си.

Насилието е грях. Можеш да победиш този грях на първо място като си честен със себе си, Бога и тези, които си наранил. Предлагаме ти няколко стъпки, за да възстановиш отношенията си с Бога и наранените от теб.

◇ Признай вината си и поискай прошка от Бога (Псалом 32:5; Псалом 51).

◇ Поискай прошка от тези, които си наранявал и ако все още е възможно, поправи грешката си.

◇ Участвай в група за подкрепа, ръководена от консултант специалист в тази област.

◇ Говори с лекар, член на семейството ти, приятел, пастор, свещеник за проблема си и поискай да те подкрепят с молитва. (Яков 5:16).

◇ Поискай от достоен за доверие човек, да бъде твой партньор за молитва, който да се моли за и със теб ежедневно; да те държи отговорен за постъпките ти и да те окуражава (1 Солунци 5:11).

### За повече информация:

<http://www.itfaces.me>

<http://enditnow.adra-bg.org>

<http://www.enditnow.org>

Материалът е спонсориран от Генералната Конференция на Църквата на Адвентистите от Седмия Ден със съдействието на следните отдели:

Отдел "Служба на жените"

Детски отдел

Младежки отдел

Отдел Дом и Семейство

Здравен отдел

Отдел Възпитание

Пасторски отдел

Отдел "Служба на жените"

<http://wm.sdabg.org>

# СПРИ МЪЛЧАНИЕТО

*Преживяла ли си насилие от  
приятеля или съпруга си?*

**Не си сама!  
Можеш да намериш  
помощ!**



*„Защото аз съм с тебе, казва  
Господ, за да те избавя”  
ЕРЕМИЯ 30:11*

# Спри мълчанието

## Какво е насилие?

Да насилваш някого означава да го нараняваш физически, психически/емоционално или сексуално, с цел сплашване, да доминираш над личността му, да го контролираш и/или да го експлоатираш. Насилието може да е еднократен или повтарящ се акт, обмислено или спонтанно действие. Лицето, което извършва насилието, се нарича насилник, а насилваното лице - жертва.

## Видове насилие

### Физическо:

Насилствени действия, които унижават, нанасят болка, телесно увреждане, както и удари или плесници.

### Психическо/емоционално:

Действия, които погубват достойнството на личността или загубване самостоятелността на жертвата, както и обиди, изолация или заплахи.

### Сексуално:

Действия от сексуален характер, които не са желани и са наложени насилно; тук се включва и изнасилването.

### Насилие над деца:

Този тип насилие включва всички видове насилие, споменати по-горе, но се отнася и до липсата на грижа от страна на възрастния да осигури на детето храна, облекло и подслон.

# Спри мълчанието

## Насилието е зло, защото:

### Унищожават тялото ни

*„Не знаете ли, че сте храм на Бога, и че Божият Дух живее във вас? Ако някой развали Божия храм, него Бог ще развали, защото Божият храм е свят, който храм сте вие...”*  
Коринтяни 3:16, 17

### Унищожават детството

*„А който съблазни едно от тия малките, които вярват в Мене, за него би било по-добре да се окачеше на врата му един воденичен камък, и да потънеше в морските дълбочини.”*  
Матей 18:6

### Унищожават достойнството

*„Никаква гнила дума да не излиза от устата ви, но онова, което е добро, за назидание според нуждата, за да принесе благодат на тия, които слушат;”*  
Ефесяни 4:29

### Формира погрешно схващане за Бога

*„Вижте каква любов е дал нам Отец, да се наречем Божи чада; а такива и сме. Затова светът не познава нас, защото Него не позна.”*  
1 Йоан 3:1

### Това не е Божието намерение за семейството

*„...Бог желае всеки от народа Му да има в дома си небесния ред и хармония, които царуват в небесните дворове.”* Съвети за здравето, Е. Уайт

### Това не е Божието намерение за живота ни

*„Защото аз зная мислите, които мисля за вас, казва Господ, мисля за мир, а не за зло, за да ви дам бъдеще и надежда.”*

Еремия 29:11

# Спри мълчанието

## Погрешни възгледи за насилието:

- ◇ Злоупотребата е случаен изблик на гняв.
- ◇ Насилието се среща само между необразованите хора или само в развиващите се страни.
- ◇ Жертвата може да напусне насилническите отношения при по-добро желание.
- ◇ Мъжете не могат да бъдат насилвани от жени.
- ◇ Жертвите на насилие имат психични проблеми.
- ◇ Насилието е само резултат от консумация на алкохол и дрога.
- ◇ Повишеният стрес оправдава изливването на гняв върху другите.
- ◇ Децата не са засегнати, когато единият родител насилва другия родител.
- ◇ Потърпевшите от насилие преувеличават.
- ◇ Някои хора сами провокират насилието.
- ◇ Християни, които са претърпели насилие и подадат оплакване срещу насилника, извършват грях.