

## 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!
- ◇ Лекари, членове на семейството ти, приятели, семейни съветници 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.

## За повече информация:

<http://www.itfaces.me>  
<http://enditnow.adra-bg.org>  
<http://www.enditnow.org>



Материалът е подготвен 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 “Служба на жените”  
[www.wm.sdabg.org](http://www.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 насила. Тук се включва и изнасилването.

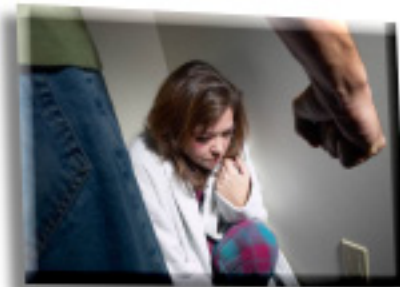
### Насилие над деца:

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

# Спри мълчанието

## Насилието е зло, защото:

- ◇ Унищожава тялото ни
- ◇ Унищожава детството
- ◇ Унищожава достойнството
- ◇ Формира погрешно схващане за Бога
- ◇ Това не е Божието намерение за семейството
- ◇ Това не е Божието намерение за живота ни



## Примери за насилствено поведение:

- ◇ Удря ти плесници, бута те.
- ◇ Не позволява да разполагаш със собствени средства, нито да печелиш такива
- ◇ Задължава те да имаш сексуални отношения с него.
- ◇ Обвинява те за своите проблеми.
- ◇ Страхуваш се да изкажеш мнението си или желанията си. I
- ◇ Критикува всичко, което правиш и се присмива на външността ти.
- ◇ Извънредно обсебващ и ревнив е.
- ◇ Игнорира те, когато кажеш НЕ.
- ◇ Заплашва те и те обижда.
- ◇ Не те уважава, не уважава семейството ти и приятелите ти.
- ◇ Чувстваш се постоянно притеснена.

# Спри мълчанието

## Как да се предпазим от насилие?

Внимавайте как се развиват вашите взаимоотношения в семейството.

## Предупредителни знаци за насилническо поведение:

- ◇ Ревност
- ◇ Нереалистични очаквания
- ◇ Изолация
- ◇ Обвиняване на другите за съществуващите проблеми
- ◇ Свръхчувствителност
- ◇ Жестокост към животните
- ◇ Жестокост към децата
- ◇ Честа употреба на сила в секса
- ◇ Вербална злоупотреба
- ◇ Злоупотреба с алкохол или други вещества
- ◇ Минало, свързано с побоища или сексуално насилие
- ◇ Негативно отношение към жените
- ◇ Заплахи за насилие
- ◇ Чупене или удряне на предмети
- ◇ Използване на сила при всеки спор

