Dzień 5 - 16 Dni Przeciw Przemocy

Dodane przez cus - pon., 01/12/2025 - 08:36

Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej
w Czersku

CUS
w Czersku

Zespół Interdyscyplinarny
ds. Przeciwdziałania Przemocy
Domowej w Gminie Czersk

Kategoria

- OPR

Dzień 5 - 16 Dni Przeciw Przemocy

🌪️ Mechanizmy przemocy domowej – zrozumieć, by pomóc 💔

Przemoc domowa to nie tylko fizyczne rany. To także głębokie mechanizmy psychologiczne, które sprawiają, że ofiary często nie potrafią odejść lub przerwać krzywdzącego cyklu. Oto kilka z nich 👇

💭 Syndrom wyuczonej bezradności – ofiara przestaje wierzyć, że może coś zmienić. Brak nadziei i motywacji sprawia, że trwa w sytuacji przemocy.

🧠 Zjawisko „prania mózgu” – sprawca systematycznie wpływa na myśli, emocje i przekonania ofiary, aż ta zaczyna postrzegać rzeczywistość w sposób mu wygodny.

🌙 Zespół stresu pourazowego (PTSD) – skutki przemocy mogą być długotrwałe. Ofiary często zmagają się z bezsennością, lękiem, wybuchami gniewu czy koszmarami sennymi.

🕳️ Proces wiktymizacji – stopniowe wchodzenie w rolę ofiary. Prowadzi do utraty poczucia własnej wartości, depresji i lęku.

💞 Syndrom sztokholmski – ofiara zaczyna odczuwać emocjonalne przywiązanie do swojego oprawcy, co może utrudniać ucieczkę z toksycznej relacji.

🔒 „Psychologiczna pułapka” – ofiara tkwi w relacji, która przynosi jej cierpienie, nie widząc szansy ani motywacji do zmian.

💬 Pamiętaj: przemoc to nie tylko ciosy, to także kontrola, manipulacja i strach. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza przemocy — nie jesteś sam/a! 🤍

📞 Skontaktuj się z Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Gminie Czersk, Centrum Usług Społecznych w Czersku, Komisariatem Policji w Czersku lub zadzwoń na Niebieską Linię – 800 120 002 (całodobowo i bezpłatnie).

Video file

Source URL: *https://cus.czersk.pl/aktualnosc/opr/5874-dzien-5-16-dni-przeciw-przemocy*