



Smurtas šeimoje

**pagalba
sau**

Smurtas šeimoje

Smurtas šeimoje vyksta tada, kai vienas iš šeimos narių:

- mušasi,
- negražiai kalba,
- liečia Jus, nors Jūs to nenorite,
- rėkia,
- grasina.



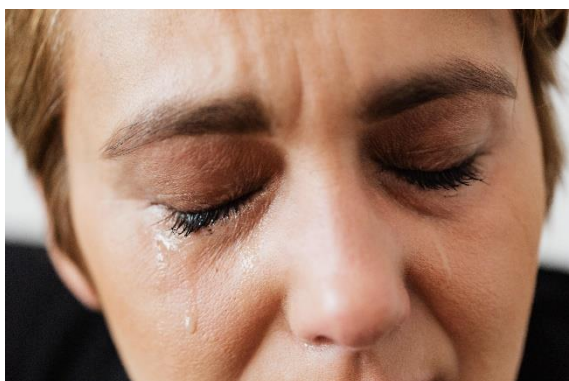
Smurtą patirti gali, pavyzdžiui:

- mama arba tėtis,
- seneliai,
- globėjas.
Globėjas yra žmogus, kuris rūpinasi, pavyzdžiui, vaiku arba senyvo amžiaus žmogumi.
- kitas šeimos narys.

Žmogus, kuris patyrė smurtą, gali jaustis labai blogai.

Pavyzdžiui:

- jis ilgai liūdės,
- jis daug nerimaus,
- jis labai bijos.



Kaip vyksta smurtas šeimoje?



Dažnai smurtas neįvyksta tik vieną kartą.

Kartais žmogus daug kartų iš eilės elgiasi blogai.

Pavyzdžiui, dažnai muša kitą žmogų.

Po to kurį laiką elgiasi gerai.

Vėliau jis vėl pradeda elgtis blogai.

Kai kurie žmonės prie to pripranta.

Tada jie nieko nekeičia.

Kai kurie žmonės tikisi,

kad žmogus, kuris juos muša, pasikeis.



Tačiau, jeigu ilgai liksite tokiuose santykiuose:

- Jūs jausitės labai blogai.
- Jūs galite susirgti.



Kartais žmonės, kurie patiria smurtą, vėliau patiria depresiją.

Depresija yra tada, kai:

- žmogui labai dažnai liūdna,
- žmogus labai dažnai yra blogos nuotaikos,
- žmogus nenori nieko veikti,
- žmogui sunku miegoti,
- žmogus nenori bendrauti su kitais žmonėmis.



Jeigu jaučiate šiuos jausmus, kreipkitės į specialistą.

Pavyzdžiui, į psichologą.



Kartais žmonės, kurie patiria smurtą, vėliau patiria potrauminio streso sutrikimą. Trauminis įvykis įvyksta tada, kai kyla pavojus žmogaus sveikatai ar gyvybei. Arba tada, kai žmogus mato, kaip kyla pavojus kito žmogaus sveikatai ar gyvybei. Pavyzdžiui, jei įvyksta automobilio avarija arba kas nors ką nors skriaudžia.



Po tokių įvykių žmogus gali, pavyzdžiui:

- sapnuoti košmarus,
- blogai miegoti,
- nenorėti bendrauti su kitais žmonėmis,
- kartais būti labai piktas,
- daug nerimauti,
- greitai išsigąsti,
- jausti daug kitų jausmų.

Tai gali trukdyti žmogui gyventi.



Jeigu tai patiriate, kreipkitės pagalbos į specialistus. Pavyzdžiui, kreipkitės į psichologą.

Smurtas prieš vaikus



Kartais prieš vaikus smurtauja:

- tėvai ir seneliai,
- broliai ir seserys,
- globėjai.

Globėjai nėra vaiko tėvai.

Tačiau globėjai rūpinasi vaiku.

Smurtas prieš vaikus gali būti:

- kai vaiką muša,
- kai vaiką gąsdina,
- kai vaiko neprižiūri.



Tačiau ne visą smurtą galime pamatyti.

Smurtas gali būti ir tada:

- kai vaikui neleidžia bendrauti su kitais vaikais,
- kai vaikui sako, kad jo nemyli.

Kaip gali elgtis vaikas, prieš kurį smurtauja?



Vaikas gali, pavyzdžiui:

- bijoti ir būti pavargęs,
- dažnai nerimauti,
- greitai supykti,
- gerti daug alkoholio ir žaloti save,
- nenorėti bendrauti su draugais,
- bėgti iš pamokų.

Kaip galite padėti sau?



Žmogus, kuris smurtauja, gali sakyti:

- kad jis pasikeis,
- kad jis daugiau niekada
Jūsų nebeįskaudins.

Tačiau tai retai būna tiesa.



Jeigu patiriate smurtą, kreipkitės pagalbos.

Jeigu esate vaikas, papasakokite apie tai:

- suaugusiam žmogui,
pavyzdžiui, seneliams,
- mokytojui,
- vaiko apsaugos teisių skyriaus specialistui.



Jeigu norite su kuo nors pasikalbėti,
skambinkite:

- „Vaikų linijai“.
„Vaikų linijai“ galite skambinti
telefono numeriu 116 111.
- „Jaunimo linijai“.
„Jaunimo linijai“ skambinti galite
telefono numeriu +37080028888.

**Jei Jums reikia skubios pagalbos,
skambinkite numeriu 112.**

Tekstą lengvai suprantama kalba parašė: Miglė Baltrūnaitė.

Tekstą redagavo: Agnė Župerkaitė.

Tekstą vertino:

- Inga Olševskytė,
- Lina Bielinytė.

Nuotraukos:

- <https://www.magnific.com/>
- <https://unsplash.com/>
- <https://www.pexels.com/>

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Europos lengvai suprantamos kalbos simbolis.

Daugiau informacijos rasite čia:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

