**Механизм возникновения домашнего насилия**

****

Сначала идет ***психологическая атака.*** Постоянной критикой рано или поздно снижается до предельного уровня самооценка. Подрывается вера в себя.

***Потом закладывается чувство вины***. После того, как жертва стала сомневаться в своих способностях и правильности своих действий, тиран заставляет ее почувствовать себя ничтожеством и безмерно виноватой перед ним женщиной. Ведь он ее учит, мучается с ней.

***Подмена идеалов и слом личности.*** Деспот закладывает новую модель жизни. Он рассказывает, что такое хорошо, и что такое плохо. А жертва, обескураженная критикой и нападками, соглашается, потому что уже и не знает, где истина. При этом мужчина старается вырвать ее из круга людей, способных отрезвить ее разум. Тем самым обеспечивает свою полную непобедимость и сохранение контроля над жертвой. Женщина перестает общаться с родственниками или ограничивает общение с ними и забрасывает подруг. Тиран находит для нее новых друзей. Только с ними ей разрешается общаться.

И вроде бы все правильно и логически обосновано. Но какой-то душевный дискомфорт внутри не дает покоя женщине. Она нутром чувствует, что все это не ее. Все это не настоящее, пластмассовое — а оправиться самостоятельно она уже не может. ***Из-за такого контраста между самоощущением и реальностью часто возникают психологические заболевания, что не редко приводит к самоубийству!!!***

***Стоит ли жертвовать своей личностью и жизнью даже для горячо любимого человека? Вряд ли! Домашнее насилие приходит в семейную жизнь незаметно, а остается надолго. Оно разрушает отношение супругов и травмирует психику детей. А еще — практически все случаи морального насилия заканчиваются побоями.***

Знайте основные признаки начинающегося психологического насилия, чтобы не стать жертвой. А если вы ей уже стали, то не стесняйтесь и не бойтесь обратиться за помощью к специалистам.