

Przemoc w rodzinie w czasie epidemii. Gdzie szukać pomocy?

W czasie epidemii siedzimy w domu. Jeśli nasze relacje domowe odbiegają od ideału, kwarantanna może zamienić się w piekło. Co robić, gdy mamy do czynienia z przemocą w rodzinie w czasie epidemii?

Zamknięci w czterech ścianach, nie zawsze radzimy sobie w relacjach z bliskimi. Przebywanie w jednym mieszkaniu (nieraz małym) przez dłuższy czas, poczucie zagrożenia szalejącym wirusem i ograniczenia, do których nie jesteśmy przyzwyczajeni, sprzyjają konfliktom. To sytuacje, które w czasie kwarantanny są normalne.

O ile nasza rodzina funkcjonuje w miarę normalnie, odreagujemy w naturalny sposób: zdarza nam raz na jakiś czas pokłócić z mężem, pokrzyczeć na dzieci, które za bardzo hałasują, zdenerwować na pracodawcę, który przesadza z nadmiarem zdalnych obowiązków... Ale to nadal jest norma.

Niestety, są domy, w których kwarantanna jest szczególnie ciężka do zniesienia. Wymienione przed chwilą czynniki mogą być iskrą, którą wyzwala przemoc w rodzinie. Osoby stykające się z takimi zachowaniami jednego z członków rodziny, są w takich momentach narażone na eskalację przemocy.

Pamiętajmy, że koronawirus nie wywołał przemocy, bo ta, niestety, jest powszechnym zjawiskiem. Ale przyznaje, że epidemia jest czynnikiem towarzyszącym przemocy, a spowodowane nią zamknięcie w domu może ją potęgować.

Przemoc w rodzinie ma zawsze swoje fazy. Osoba stosująca przemoc najpierw jest drażliwa, jego otoczenie czuje, że to cisza przed burzą. Potem następuje faza ostrej przemocy, a gdy emocje zostaną wyrzucone, gdy opadną – taki człowiek się uspokaja i następuje tzw. faza miesiąca miodowego, która może trwać godzinę, tydzień a nawet i rok. Pojawiają się przeprosiny, zmienia zachowanie, osoba przemocowa jest miła, troskliwa. Ale ten miesiąc miodowy się zawsze kończy.

Koronawirus i cała sytuacja mu towarzysząca, może być czynnikiem powodującym narastanie napięcia u osób stosujących przemoc. Każdy z nas jest narażony na te czynniki i każdy może ulegać zmiennym nastrojom spowodowanym epidemią, odczuwać lęk przed zachorowaniem, przed utratą pracy, znużenie siedzeniem w domu, poddenerwowanie zachowaniem dzieci itd., **ale to nie jest usprawiedliwienie przemocy.**

Niebieska Linia odbiera każdego dnia mnóstwo zgłoszeń. Zwykle dzwonią kobiety, ale coraz częściej dzieci, które w sytuacji epidemii i zamknięcia szkół są świadkami lub ofiarami przemocy. One teraz najbardziej odczuwają skutki siedzenia w domu razem z ojcem, który pije, bije i wyzywa.

Gdzie szukać pomocy?

Warto pamiętać, że system przeciwdziałania przemocy działa mimo epidemii i związanych z nią ograniczeń, tylko działa w zmienionej formie. Są miejsca, gdzie można zawsze szukać pomocy.

Poradnia telefoniczna Niebieska Linia działa przez 7 dni w tygodniu,

w godz. od 12.00 do 18.00, pod numerem **22 668 70 00, 800 12 00 02**, Dyżury pełnią przeszkoleni psychologowie oraz prawnicy.

Wsparcia udziela też **poradnia mailowa Niebieska Linia**. Wysyłając wiadomość na **poradnia@niebieskalinia.pl**, można uzyskać informacje o możliwościach działania, adresach instytucji niosących pomoc oraz psychologicznych mechanizmach przemocy. Jeśli masz pytania do prawników, związane z występowaniem przemocy, wyślij e-mail na adres [**prawnicy@niebieskalinia.pl**](mailto:prawnicy@niebieskalinia.pl).

Odwiedź też stronę internetową **www.niebieskalinia.pl**. Jest tam wyszukiwarka instytucji niosących pomoc w różnych regionach Polski oraz wiele przydatnych artykułów dotyczących postępowania w przypadku wystąpienia zjawiska przemocy domowej.
ZGŁOŚ SIĘ DO CENTRUM PRAW KOBIET

Centrum Praw Kobiet rozpoczynało działalność od pomocy prawnej dla krzywdzonych kobiet. Dziś ta prężnie rozwijająca się instytucja działa na terenie całej Polski, prowadząc działania, takie jak:

- pomoc psychologiczna, grupy wsparcia, telefon zaufania,
 - towarzyszenie kobietom w trakcie rozpraw sądowych oraz zeznań na policji,
 - zapewnienie bezpiecznego schronienia,
 - pomoc socjalna i doradztwo zawodowe.
- Możesz skorzystać z jednorazowej konsultacji lub umówić się na stałą współpracę, dzięki której będziesz pod opieką CPK aż do momentu całkowitego rozwiązania trudnej sytuacji.

Szczegółowe dane kontaktowe znajdziesz na stronie **www.cpk.org.pl.**, zadzwoń na numer **22 621 35 37**. Możesz także skontaktować się mailowo: **pomoc@cpk.org.pl**.

W przypadku sytuacji kryzysowej, poza godzinami pracy biura, wykręć numer interwencyjny:

600 070 717.

PAMIĘTAJ – NIE JESTEŚ SAMA

Niebieska Linia 800 12 00 02, 22 668 70 00). Można też kontaktować się z ośrodkiem pomocy społecznej oczywiście telefonicznie, bo te instytucje pracują teraz zdalnie.

I oczywiście z policją, która zawsze traktuje zgłoszenia o przemocę jako pilne. Podobnie sądy zajmują się sprawami mającymi znamiona przemocę priorytetowo.