

## 2 października 2021 - Międzynarodowy Dzień bez Przemocy

30 wrz 2021 13:02 Autor: Maria Szumiłowicz

Międzynarodowy Dzień bez Przemocy (Dox of Non-Vidence) ustanowiony został przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 15 czerwca 2007 roku i zainspirowany pionierskimi działaniami Mahatmy Gandhiego, indyjskiego prekursora ruchu na rzecz pokoju na świecie.

**Celem inicjatywy jest szerzenie idei życia bez przemocy oraz upowszechnianie tolerancji międzyludzkiej.**

### **Czym jest przemoc?**

Przemoc w rodzinie, zwana także potocznie przemocą domową, zgodnie z treścią art. 2 pkt 2 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie to: „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób wymienionych w pkt 1, w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.”.

### **Rodzaje przemocy**

**Przemoc gorąca** to gwałtowny wybuch tłumionych uczuć złości, frustracji, wściekłości, powodujący agresywne zachowania. Osoba stosująca przemoc tłum w sobie emocje, które gromadzą się w niej w związku z wieloma sytuacjami, w których się znajduje. Nie mogąc sobie z nimi poradzić, odreagowuje je na członkach rodziny. Wie, że może sobie na takie zachowanie pozwolić.

**Przemoc chłodna**, w przeciwieństwie do gorącej, nie przejawia się poprzez tak gwałtowne wyładowanie emocji i agresywne

zachowania. Osoba stosująca przemoc chłodną jest spokojniejsza, bądź bardziej się kontroluje. Przemoc chłodna przyjmuje nieraz postać bardzo rygorystycznego stylu wychowania czy też autorytarnego traktowania dorosłych członków rodziny. Osoba stosująca przemoc jest przekonana o słuszności swoich czynów, zawsze znajdzie dla nich usprawiedliwienie.

## Formy przemocy

**Przemoc fizyczna** – zamierzone działanie człowieka, zwrócone przeciwko fizyczności, niosące ryzyko uszkodzenia ciała, np.: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą ręką i pięściami, bicie przedmiotami, ciskanie w kogoś przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi, itp.

**Przemoc psychiczna** – wszystkie działania zmierzające do poniżenia ofiary, obrażenia, zastraszenia, pozbawienia wiary we własne możliwości, szantaż emocjonalny, „zabawa” uczuciami, manipulacja, wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, narzucanie własnych poglądów, karanie przez odmowę uczuć, zainteresowania, szacunku, stała krytyka, wmawianie choroby psychicznej, izolacja społeczna (kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami), domaganie się posłuszeństwa, ograniczanie snu i pożywienia, wyzywanie, poniżanie, upokarzanie, zawstydzanie, stosowanie gróźb, destruktywna krytyka i słowne ubliżanie, werbalne groźby, drwiny, taktyka nacisków (np. dąsanie się), groźenie (np. zabranie dzieci, popełnieniem samobójstwa, złożeniem skargi do instytucji socjalnych), brak szacunku (np. ustawiczne upokarzanie przy innych, nieodpowiadanie na pytania), odmowa pomocy przy dzieciach czy pracach domowych, kłamstwa, okazywanie zazdrości, zdradzanie, niedotrzymywanie obietnic i wspólnych uzgodnień, izolowanie, mówienie dokąd może, a dokąd nie może chodzić osoba doznająca przemocy, ustawiczne sprawdzanie telefonu, kontrolowanie z kim spotyka się osoba doznająca przemocy, uniemożliwianie kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, groźenie odebraniem życia lub skrzywdzeniem osoby doznającej przemocy lub dzieci, itp.

**Przemoc seksualna** – zmuszanie osoby do jakiegokolwiek formy aktywności seksualnej wbrew jej woli i bez zgody. Zgoda musi być udzielona przez osobę zdolną do składania oświadczeń woli. Przykłady przemocy seksualnej to: wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, sadystyczne formy współżycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości, krytyka zachowań seksualnych, krytyka organów płciowych, gwałt, upokarzające traktowanie z powodu orientacji seksualnej, itp.

Przemoc ekonomiczna – kontrolowanie finansów, odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, niezaspokajanie podstawowych materialnych potrzeb rodziny, osób prowadzących wspólne gospodarstwo domowe czy zależnych w jakikolwiek sposób, np. ograniczanie dostępu do wspólnych pieniędzy, zmuszanie do proszenia o pieniądze, uniemożliwianie dostępu do konta bankowego, niealimentacja, itp.

**Zaniechanie** – stosują ją najczęściej osoby dorosłe wobec dzieci, a także członkowie rodziny wobec swoich starszych lub niepełnosprawnych najbliższych. Jest to niezaspokajanie ich podstawowych potrzeb emocjonalnych i fizycznych. O zaniechaniu można mówić w przypadku odrzucenia emocjonalnego dziecka, braku zainteresowania jego rozwojem, sytuacją życiową, problemami, a także stanem zdrowia i higieną. Zaniechanie to także niezaspokajanie potrzeb żywieniowych i potrzeb związanych z ubiorem, nieudzielanie pomocy w chorobie, niepodawanie leków, zaniebywanie higieny, itp.

## Gdzie sięgać po pomoc w sytuacjach zagrożenia jednostki pomocy ?

- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Policja
- 800 100 100 - telefon - dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci
- 116 111 - telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- 800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 116 000 – całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka
- 800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- 800 676 676 – Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
- 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
- 800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
- 22 635 93 92 – telefon grupy edukatorów seksualnych „PONTON”
- 800 280 900 – telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele
- 800 70 22 22 – Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
- 800 108 108 – Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

---

<https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/2-pazdziernika-2021-miedzynarodowy-dzien-bez-przemocy>