

Jak rozpoznać przemoc psychiczną w związku?

[Strona główna](#) » [Związki](#) » Jak rozpoznać przemoc psychiczną w związku?

Być może nawet nie czujesz, że jesteś ofiarą przemocy psychicznej. Jak to sprawdzić? Wystarczy, że odpowiesz sobie na kilka pytań....



[Twój partner kontroluje każdy Twój ruch?](#) Każde tłumaczyć się z wydatków i sprawdza, z kim rozmawiasz przez telefon? Gdzie tak naprawdę zaczyna się emocjonalne nadużycie i jak je rozpoznać?

Przemoc psychiczna jest bardzo skomplikowana i trudno od razu zauważyć, że partner ją stosuje. Osoby, wobec których stosuje się przemoc, zazwyczaj nieświadomie zaczynają wykonywać kolejne "rozkazy" oprawcy, tylko po to, żeby w związku zaczęło być normalnie i spokojnie. Wydaje im się, że to zwyczajny kompromis, na który przecież zasługuje ukochany... Zazwyczaj zmieniają także swoje poglądy i przyzwyczajenia, nie chcąc narazić się na krytykę. **[Ofiara odczuwa zazwyczaj ogromne wyrzuty sumienia](#)** spowodowane bezsilnością wobec kolejnych, coraz dziwniejszych oczekiwań partnera. Skutki takiego stresu mogą być opłakane- prowadzą zazwyczaj do utraty poczucia własnej wartości i depresji. Jak rozpoznać, że Twój partner znęca się nad Tobą? Musisz odpowiedzieć sobie na kilka pytań.

Jak objawia się przemoc psychiczna?

Przede wszystkim zastanów się, czy Twój partner kontroluje Cię w wolnym czasie. Jeśli przyjeżdża po Ciebie do koleżanki tylko po to, żeby sprawdzić czy na pewno go nie oszukujesz, powinna zapalić Ci się czerwona lampka. Jeśli partner ma problem z tym, że wychodzisz do pracy, co chwilę dzwoni i sprawdza, gdzie jesteś, oznacza to, że macie poważny problem. Jeśli ustawicznej kontroli towarzyszy także poniżanie i krytyka, najwyraźniej stałaś się ofiarą znęcania. Jak sobie z tym radzić?

Musisz jak najszybciej zrozumieć, że problemy, które Cię dotyczą, nie powinny być dla Ciebie powodem do wstydu. Porozmawiaj o nich z przyjaciółmi, mamą czy psychologiem. To Twój partner zawinił, nie Ty. Jeżeli mimo wszystko nie chcesz rezygnować ze związku, powinniście jak najszybciej udać się na terapię. **Jeśli jednak doszło między Wami do rękoczynów**, bardzo możliwe, że jedynym rozwiązaniem będzie rozstanie. Pamiętaj, że nawet jeśli na początku wydaje Ci się, że nie dasz sobie rady jako singielka, z czasem poczujesz, że zrobiłaś dla siebie coś wspaniałego.

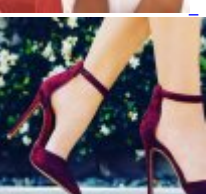
Zdjęcie: iStock

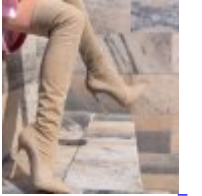
[Udostępnij](#) [Skomentuj](#)

12 niesamowitych trików na niewygodne buty!

1/13 >







**Milion
Kobiet.pl**