

ПАМ'ЯТКА ПРО СТОСУНКИ БЕЗ ІЛЮЗІЙ



Здорові стосунки — це стосунки (залежно від ролі: партнерські, дружні, сімейні), у яких люди прагнуть близькості, задовольняючи потреби обох партнерів, виявляючи повагу до особистісних кордонів, відмінностей і рівності, шляхом відкритого обговорення та пошуку спільного рішення.

Токсичні стосунки — це стосунки, у яких певні потреби партнерів не задовольняються, що призводить до дискомфорту, відсутності порозуміння, а також до відчуження одне від одного. Важливо, що в кожній парі є свої причини появи токсичності.

Домашнє насильство — це діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

КРИТЕРІЇ РІЗНИХ ВИДІВ СТОСУНКІВ

Критерії стосунків	Здорові стосунки	Токсичні стосунки	Домашнє насильство
Комунікація	<ul style="list-style-type: none"> Відкрита, довірлива; можливість вільного висловлювання власної позиції; пошуки спільних рішень; конфлікти вирішуються способами співпраці; наявність прийняття, взаємоповаги до думки кожного. 	<ul style="list-style-type: none"> Здійснюється через пред'явлення претензій; відсутність відкритого проговорювання власних потреб; байдужість до того, що думає партнер(-ка); замовчування проблем у стосунках. 	<ul style="list-style-type: none"> Здійснюється шляхом домінування; наявний страх висловлювати власну позицію; можливі шантаж і маніпуляція; ставиться під сумнів цінність партнера(-ки) і його / її психічного здоров'я; знецінювання висловлювань і позиції партнера(-ки).
Емоційні прояви	<ul style="list-style-type: none"> Внутрішнє відчуття комфорту й бажання проводити час із партнером(-кою); задоволення від спільно проведеного часу; можливість вільного прояву власних емоцій без їх оцінювання (безпечність прояву емоцій). 	<ul style="list-style-type: none"> Вибірковість емоційних проявів; накопичення та злиття емоцій на партнера(-ку); знецінювання і неприйняття переживань партнера(-ки). 	<ul style="list-style-type: none"> Емоційне накопичення, вибух і розрядка за рахунок партнера(-ки); різка зміна емоційних реакцій і проявів (від агресії до любові); вибірковість емоційних реакцій; ключовим є переважання страху й тривоги.
Тілесний контакт	<ul style="list-style-type: none"> Прагнення до тілесного контакту й інтимної близькості. 	<ul style="list-style-type: none"> Тілесний контакт й інтимна близькість залежить від бажання лише одного партнера(-ки). 	<ul style="list-style-type: none"> Уникання тілесних контактів й інтимної близькості; страх і тривога під час тілесних контактів й інтимної близькості.
Поведінка	<ul style="list-style-type: none"> Орієнтована на комфорт для обох партнерів; бажання турбуватись одне про одного. 	<ul style="list-style-type: none"> Орієнтована на уникнення контакту з партнером(-кою). 	<ul style="list-style-type: none"> Застосування сили й примусу (фізичного й сексуального насильства), влади, контролю, домінування, ізоляція партнера(-ки) (психологічне, економічне насильство).

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- Здорові стосунки — це коли ви відчуваєте себе у безпеці, проявляєте власні емоції, потреби, відчуваєте підтримку та прийняття.
- Ніщо не може спровокувати на насильство.
- У стосунках важливо не мовчати, а проговорювати власні бажання, плани та те, як би вам було комфортно у взаємодії із партнером(-кою).
- Звертайтеся за допомогою до психолога(-ині) щодо проблем у парі — це може допомогти зрозуміти одне одного та вивести стосунки на новий рівень.

КОРИСНІ РЕСУРСИ:

- **Інформаційна кампанія «Розірви коло»**
Фокусується на протидії та запобіганні домашньому та/і гендерно зумовленому насильству в Україні:
<https://rozirvykolo.org/>
- **«Не дрібниці»**
Безпечний простір, де підлітки в телеграм-боті можуть отримати підтримку кваліфікованих консультантів(-ок) і розібратися з проблемами в стосунках та переживаннями, які загострила війна:
https://t.me/no_trivia_bot
- **Лінія психологічної підтримки для чоловіків за номером 2345**
Телефонувати чоловіки можуть з будь-яких питань, що викликають стрес. Лінія анонімна, безкоштовна та працює цілодобово:
<https://2345.in.ua/>
- **Центр Коло сім'ї**
Надає кризові психологічні консультації особам, що потребують підтримки у зв'язку з викликами війни.
<https://k-s.org.ua/>
- **Варто жити**
Психологічна підтримка цивільних українців в умовах війни, військових та їхніх близьких, дорослих онкопацієнтів та паліативних хворих
<https://www.vartozhyty.com.ua/>
- **Розкажи мені**
Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій
<https://tellme.com.ua/>
- **Національна платформа Взаємодія**
Список сервісів пошуку психологічної допомоги для дітей та дорослих:
<https://viyna.net/servicy-bezkoshtovna-psikhologichna-dopomoga>
- **Проєкт ПОРУЧ**
Онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків:
<https://poruch.me/>

КНИЖКИ ПРО СТОСУНКИ, ЯКІ МОЖНА ПОЧИТАТИ:

- **Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще.**
Сью Джонсон
- **Для стосунків потрібно двоє.**
Володимир Станчишин
- **Як вирватися з трикутника драми і позбутися від свідомості жертви.**
Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж.
- **Мистецтво любові.**
Еріх Фром
- **П'ять мов любові у подружжі.**
Гері Чепмен

