

ԳԼՈՒԽ 14



ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր կին կարող է շահագործման ենթարկվել: Ողջ աշխարհում շատ կանանց վատ են վերաբերվում ինչպես անձանոթները, այնպես էլ նրանց լավ ճանաչող մարդիկ: Կարող են ծեծել, բռնաբարել, վարկաբեկել, սեռական շահագործման ենթարկել, վնասել կամ նույնիսկ՝ սպանել: Հաճախ ոչ ոք չի իմանում շահագործման մասին, քանի որ նրանք ամաչում կամ վախենում են խոսել այդ թեմայով: Կարծում են, որ ոչ ոք հոգ չի տանի իրենց մասին, կամ կմեղադրեն՝ ենթարկվելու համար: Շատերին վատ են վերաբերվում, քանի որ թույլ են, ոչ կարևոր, և շահագործողներն ավելի իշխանություն ունեն, քան իրենք: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները հաճախ են ենթարկվում շահագործման և սեռական բռնության, քան այն կանայք, ովքեր հաշմանդամություն չունեն: Մարդիկ կարծում են, որ նրանք ավելի թույլ են, բայց կնոջ հաշմանդամությունը բռնության, շահագործման կամ արհամարհանքի առիթ չի ստեղծում: Նրանք արժանի են՝ ապրելու ապահով կյանքով այն մարդկանց հետ, ովքեր կհոգան իրենց մասին և լավ կվերաբերվեն:

Հաշմանդամություն ունեցող կինը կամ աղջիկը կարող են շահագործվել տղամարդու, կնոջ, իրենց ընտանիքի անդամների, ամուսնու, գործընկերոջ կամ խնամակալի կողմից, ինչպես նաև՝ հարևանի, ընտանիքի բարեկամի, գործատուի կամ անձանոթի: Հատկապես, եթե շահագործողն այն մարդն է, ում կինը դիմում է՝ իր առօրյա խնդիրներում աջակցություն ստանալու համար: Նրան կարող է թվալ, թե նման պարագայում չի կարող դիմել որևէ մեկին: Բայց եթե լռում է բռնության մասին, դառնում է ավելի խոցելի և մեկուսացված: Դիմելով վատահեղի մեկին՝ կարող է դիմակայել բռնությանն ու աջակցություն ստանալ:

Յանկացած կնոջ հանդեպ բռնությունն ու շահագործումը սխալ է: Քանի որ հաշմանդամություն ունեցող կանանց հաճախ ավելի քիչ են հարգում, ուստի նրանք չեն արժանանում ուշադրության և պաշտպանության: Այս երևույթը մարդկանց սովորեցնում է, որ վերջիններս հանդեպ շահագործումը խնդիր չէ, և չկա նրանց իրավունքները հարգելու անհրաժեշտություն:

ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԻՆՔՆԱՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅՈՒՆ 14

Միայ կարծիք.



հաշմանդամություն ունեցող աղջիկները երջանիկ պիտի լինեն, որ խնամակալ ունեն, նույնիսկ, եթե ենթարկվում են շահագործման:

Ճշմարտություն. *Ուսայն-քան խնամքի իրավունք ունի, որքան՝ մյուսները:*

Միայ կարծիք.



հաշմանդամություն ունեցող կանանց շահագործումը բնական է: Նրանք հիմար են, կարիք չկա, որ նրանց լսեն:

Ճշմարտություն. *Նրանց շահագործումը բնական երևույթ չէ: Ոչ ոք չպետք է շահագործման ենթարկվի, հատկապես՝ մտավոր խնդիրներով կանայք: Պետք է վերջ տալ շահագործման ցանկացած դրսևորման՝ արհամարհանք, հոգեկան ճնշում, դպրոց հաճախելու արգելք, առանց կնոջ հետ խորհրդակցելու՝ որոշումների կայացում, ֆիզիկական շահագործում կամ սեռական բռնություն:*

ՄԱՌՈՂՑ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐԸ

Բռնության տարբեր դրսևորումներ

Երբ մարդիկ մտածում են դրա մասին, պատկերացնում են մեկին՝ լրջորեն վնասված, ծեծված, բռնաբարության և սեռական շահագործման ենթարկված, նույնիսկ՝ սպանված: Հաշմանդամություն ունեցող կանայք խոցելի են ոչ միայն ֆիզիկապես, այլև՝ բռնության մյուս դրսևորումների հանդեպ:

Օրինակ՝ երբ կինը կախվածության մեջ է առօրյա գործերում իրեն օգնողից, նրան կարող են ամոթանք տալ, գրկել դեղորայքից, սննդից, ջրից, թրջված կամ կեղտոտ թողնել, անհրաժեշտ խնամք չցուցաբերել: Որոշ մարդիկ կարող են ստիպել, որ կանայք իրենց մարմնով հատուցեն խնամքի դիմաց: Նրանցից ոմանց հազվադեպ են թույլ տալիս շփվել այլ մարդկանց հետ կամ տնից դուրս գալ: Մյուսներին կարող են մենակ թողնել, լքել կամ ենթարկել այլ բռնությունների:

Ֆիզիկական, ինչպես նաև բռնության և շահագործման մյուս դրսևորումները կարող են հոգեկան լուրջ խնդիրներ առաջացնել: Բռնության ենթարկված կանայք վախեցած և տխուր են լինում, հաճախ նաև ընկնում են ընկճախտի մեջ: Նրանց և՛ մարմինը, և՛ գիտակցությունն ու հոգին բուժման կարիք ունեն:



Հոգեկան բռնություն

Սա այն է, երբ որևէ մեկը վիրավորում, վախեցնում, լքում կամ մեկուսացնում է կնոջը և անարժան համարում նրան: Որոշ մարդիկ բռնության են ենթարկում հաշմանդամություն ունեցող կանանց, ասելով, որ նրանք բեռ են և արժանի չեն ապրելու: Հոգեկան շահագործումն այն է, երբ.

- Վատ են արտահայտվում խուլ անձնավորության մասին այն մարդկանց մոտ, ովքեր լսում են:
- Կնոջը մականունով են դիմում և գոռում նրա վրա, որ ինչ-որ բան այլ կերպ անի:



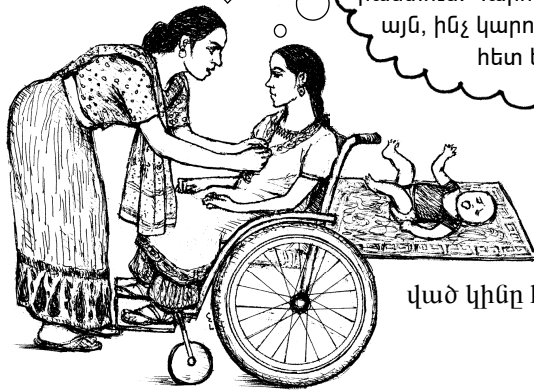
ՀԱՅԿԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՆԹՅՈՒՆ ԵՎ ԻՆԴՈՒՅՆԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Հոգեկան բռնությունը ճնշում է կնոջը

Այն չի թողնում, որ հաշմանդամություն ունեցող կինը ձեռք բերի ինքնավստահություն: Լքված կնոջը թվում է, թե կորցրել է իր տեղն ու դերը հասարակության մեջ, և իրեն ավելի թույլ ու տխուր է զգում:

Դու այնքան հոգս ես պատճառում, Բահվնա: Ես չգիտեմ՝ ինչպես պիտի խնամեն քեզ և նորածնին:

Բայց ես կարող եմ խնամել երեխային և երգել նրա համար, երբ դու սնունդ ես պատրաստում: Կարող ես հանձնարարել անել այն, ինչ կարող եմ, և մի՛ վարվիր ինձ հետ երեխայի պես:



Եթե նրան միշտ վիրավորում և այլ անուսներով են դիմում, ապա իրեն շատ ընկճված է զգում: Երբ ծաղրում են ընկերների և հարևանների ներկայությամբ, հնարավոր է, որ ամաչի և հետագայում տնից դուրս չգա: Որոշ ժամանակ անց նա իրեն անարժան կհամարի: Նման բռնության ենթարկված կինը հաճախ ունենում է հոգեկան խնդիրներ և ընկնում ընկճախտի մեջ:

Լքվածություն

Հաճախ մարդիկ լքում կամ հրաժարվում են խնամել հաշմանդամություն ունեցող անձանց: Երեխան կարող է լքվել իր ընտանիքի կողմից, եթե ամոթանք են տալիս նրա հաշմանդամության պատճառով, կամ եթե ծնողները կարծում են, որ չեն կարողանա լիարժեք խնամել երեխային: Հաշմանդամություն ունեցող կնոջը կարող են լքել, երբ ամուսինը կամ ընտանիքը չեն համակերպվում նրա մարմնում կատարված փոփոխություններին:

ՄԱՌՈՉ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՄԱՆՔԸ

Ես այստեղ չեի լինի, եթե ամուսինս ինձ չլքեր:

Մենք աղքատ ենք և չունենք ապրուստի միջոցներ, իսկ հիմա ստիպված ենք նրան էլ կերակրել: Եթե քաղցած մնանք, ապա դրանում նա է մեղավոր:



Լքված և հաշմանդամություն ունեցող կանանցից ոմանք ապրում են այն բարեկամների հետ, ովքեր իրենց վատ են վերաբերվում: Երբ ընտանիքն աղքատ է կամ շատ հոգսեր ունի, կինն իրեն բռն է համարում: Հաճախ բարեկամներն իրենց դժբախտությունների համար մեղադրում են նրանց, հատկապես, եթե երեխաներ ունեն:

Մեկուսացում

Կնոջը սենյակում մենակ թողնելը բռնության ամենակոպիտ դրսևորումներից մեկն է:

Երբ համայնքը չի հարգում կամ չի ընդունում նրանց, որոշ մարդիկ ամաչում են հաշմանդամություն ունեցող կին կամ աղջիկ ունենալ իրենց ընտանիքում: Նրանք կարող են մարդկացից թաքցնել վերջինիս կամ ձևացնել, որ նա գոյություն չունի: Հաճախ կանանց թույլ չեն տալիս ստանալ կրթություն, մասնակցել համայնքային իրադարձություններին կամ կրոնական ծեսերին:

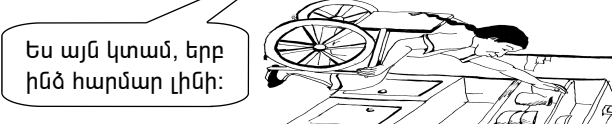
Որոշ համայնքներում նրանց մեկուսացնում են, քանի որ մարդիկ մտածում են, որ հաշմանդամություն ունեցող անձանց շրջապատում լինելու դեպքում իրենք էլ հաշմանդամ կդառնան: Որոշ մարդկանց կարծիքով, եթե հղի կինը դիպչի հաշմանդամություն ունեցող անձի, ապա նրա երեխան էլ ծնվելիս հաշմանդամություն կունենա: Սա ճիշտ չէ: Հաշմանդամությունը հնարավոր չէ ձեռք բերել այլ անձից:



Արհամարհանք

Սա այն է, երբ հաշմանդամություն ունեցող անձի խնամակալն անտեսում է կամ չի օգնում նրան: Օրինակ՝ երբ մեկը.

- Մնունդ չի տալիս կամ կոպտորեն է կերակրում:
- Չի օգնում նրան վերցնել անհրաժեշտ դեղորայքը:



- Չի օգնում գուգարանի հետ կապված խնդիրների ժամանակ:

Խնդրում եմ, տվեք իմ հենակները:



ՀԱՅԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԻՆՔԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Արհամարհանքի մյուս դրսևորումներն են՝

- հաշմանդամություն ունեցող կնոջը երկար ժամանակ անկողնում պառկած թողնելը,
- հագնվելիս և լվացվելիս նրան չօգնելը,
- շարժվելու կամ մարմնի դիրքը փոխելու ժամանակ մենակ թողնելը,
- կեղտոտ կամ թաց հագուստը չփոխելը:

Մարդիկ նաև արհամարհում են կնոջը՝ տանը մենակ թողնելով, գրկելով լավ կրթության ստանալու հնարավորությունից, սննդից կամ հագուստից:

Արհամարհանքը կարող է վնասել, միայնակ և վախեցած դարձնել կնոջը: Կարող են առաջանալ պառկելախոցեր, երբ նա երկար ժամանակ մնում է անկողնում՝ նույն դիրքով պառկած:

Ֆիզիկական բռնություն

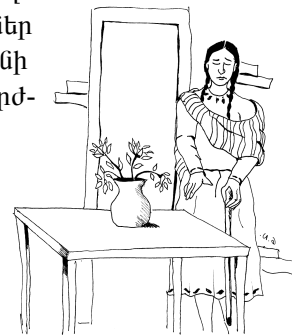
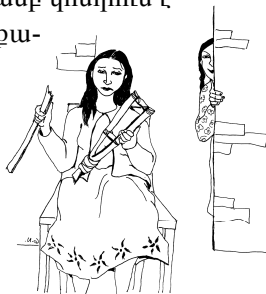
Սա իր մեջ ներառում է ծեծը, ներքև գցելը, կծմտելը, ապտակելը և հարվածելը: Հաճախ մարդիկ վախեցնում են հաշմանդամություն ունեցող կնոջ երեխաներին: Դա ավելի է ճնշում նրան, քանի որ զգում է, որ չի կարող պաշտպանել իր երեխաներին:



Կանանց կարող են բռնության ենթարկել, նրանց հետ վատ վարվել հիվանդանոցներում, դպրոցներում, խնամքի տններում, աշխատանքի վայրում, հասարակական տրանսպորտում կամ նույնիսկ՝ իրենց տանը:

Վիրավորանքից և ծեծի ենթարկվելուց բացի՝ հաշմանդամություն ունեցող կանայք բռնության են ենթարկվում երբ.

- Մեկը դիտմամբ կտրում է նրանց սարքավորումները՝ լսողական սարքը կամ հենակները:
- Միտումնավոր կերպով տեղաշարժում է կույր կնոջ կահույքը, որպեսզի դժվարություններ առաջացնի տեղաշարժվելիս:



- Կնոջը ստիպում են մերկանալ անձանոթների առջև՝ հիվանդանոցում զննման ժամանակ:



Բուժաշխատողները կարող են կանխել այս երևույթը՝ ծածկելով նրա մարմինը շորերով կամ սավանով:

ՄԻՋԳԵՆԻ ԿԵՆՏՐՈՆԻ ԻՍԻՐԱՎՈՒՄԸ

Կանխենք շահագործումը

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց ապահովության եղանակներից մեկը համայնքային կյանքում ներգրավված լինելն է: Մարդկանց հետ շփվելը կօգնի նրանց աջակցություն ստանալ:

- Շփվեք շատ մարդկանց հետ: Եթե սկզբում դժվարությամբ են ընկալում ձեր խոսքը, ապա ընթացքում ավելի հեշտությամբ կհասկանան: Պարզ նկարներ պատկերելը նույնպես կարող է օգնել:
- Բռնության մասին գրուցեք ձեզ վստահելի մարդկանց հետ: Դժվար կլինի պատմել պատահածի մասին, եթե ամաչում եք կամ վախենում, որ ձեր հանդեպ բռնություն կատարած անձի ինքնությունը կբացահայտվի: Կարող է թվալ, թե ձեզ չեն հավատա: Հնարավոր է, որ ավելի վատ զգաք՝ դրա մասին խոսելիս, հատկապես, երբ ձեզ չեն լսում: Բայց ամեն դեպքում որևէ մեկի հետ խոսելն օգնություն ստանալու ամենալավ եղանակն է:

Ես տարեց կանանց հետ եմ խոսում, երբ օգնության կարիք եմ ունենում:

Փորձում եմ հանգստանալ և ուղղակիորեն ասել ինձ վատ վերաբերվող մարդուն, որ բոլորովին էլ դուր չի գալիս նրա վերաբերմունքը:

Մարդիկ ասում են. «Այս աղջիկը արժանի չէ»: Այդ զգացողությունից ազատվելու համար պարզեցի, որ ես ինչ-որ բան կարող եմ անել ձեռքերիս միջոցով: Տեղեկանալով իմ սեփական կարողություններին՝ կարողացա ձերբազատվել արտաբերման որոշ դժվարություններից:

Երբ դպրոցական էի, մի տղա ինձ ներքև գցեց և վերցրեց հենակներս: Այդ մասին պատմեցի իմ ուսուցչուհուն, և նա պատժեց այդ տղային: Ինձ էլ խորհուրդ տվեց միշտ լինել մյուս երեխաների շրջապատում:

Ես մենակ էի, շփվում էի միայն իմ ամուսնու հետ, ով գիտեր ժեստերի լեզուն: Երբ համայնքի որոշ կանանց սովորեցրի հաղորդակցվել այդ լեզվով, նոր ընկերներ ձեռք բերեցի, և ինձ համար հեշտացավ շփումն այլ մարդկանց հետ: Հիմա անհրաժեշտության դեպքում նրանք օգնում են ինձ:



ՀԱՅԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԵԼՔԱՊՈՒՆՊՈՒԹՅՈՒՆ



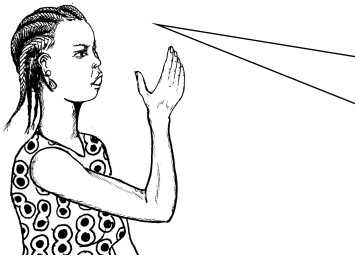
Տարբեր կարողություններով կանայք կարող են փոխանակվել աշխատանքով, եթե նրանցից յուրաքանչյուրն անի այն, ինչի ունակ է:

- **Քո աշխատանքը կատարիր այլ կանանց հետ:** Այս դեպքում հավանականությունը քիչ է, որ ձեզ կվախեցնեն կամ վատ կվերաբերվեն մի վայրում, ուր մարդիկ կարող են տեսնել: Եթե ձեզ վնասել են որևէ բանուկ վայրում, ապա մյուս կանայք կարող են լինել չափազանց վախեցած կամ ամոթխած՝ որևէ բան անելու համար: Բայց հետագայում նրանք կարող են ձեզ օգնել:
- **Աջակցություն խնդրեք** նրանցից, հասարակական խմբերից կամ որևէ մեկից, ով բռնության է ենթարկվել:
- **Զրուցեք բուժաշխատողի հետ**, եթե ենթարկվել եք ֆիզիկական բռնության:

Բռնացող անձը փշրում է կնոջ արժանապատվությունը և ստիպում նրան և երեխաներին հավատալ, որ չեն կարողանա ապրել առանց իրեն: Հիշիր, որ դու կարող ես շարունակել ապրել՝ առանց քո հանդեպ բռնություն կատարող անձի:

ՄԺՂՍԻԿԻՆԿ ԵՎ ԵՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ԻՆՏԵՆՍԻՎ ԿՈՆՍՒԼՏԱՆԿԱՆԻՆԳ

Ամուսինս միշտ ասում էր, որ մեծ լավություն է արել՝ ինձ հետ ամուսնանալով: Քանի որ իմ ընտանիքն աղքատ էր, նա ինձ մեղադրում էր՝ հանուն հարստության իր հետ ամուսնանալու համար: Ասում էր, որ իրենից բացի ոչ ոք ինձ կնության չէր առնի, և ինձ բռնության էր ենթարկում: Երբ ես խորհրդակցեցի իրավաբանի և ամուսնուս քարեկանների հետ, որոշեցի հեռանալ նրանից:



Իմ համայնքում մի կին ֆիզիկական բռնության էր ենթարկվում ամուսնու կողմից՝ հաշմանդանություն ունեցող երեխա լույս աշխարհ բերելուց հետո: Ի վերջո, որոշեց բաժանվել նրանից և վերադառնալ հայրական տուն:

Իմ ընկերուհին բռնության էր ենթարկվում՝ հաշմանդանության պատճառով: Ամուսինը չէր օգնում նրան և հանդիպում էր այլ կանանց հետ: Նա վերադարձավ հայրական տուն, ուր գտավ սեր և խնամք: Նրա պայմանները բարելավվեցին, և դարձավ ավելի առողջ և ուրախ:



Աջակցել կանանց՝ հեռանալու բռնացող ամուսիններից

Որոշ վայրերում օրենքն ու դատարանները կանանց պաշտպանում են բռնությունից: Այլ վայրերում օրինապահ մարմինները՝ ոստիկանները, իրավաբանները և դատարանները, վստահելի չեն: Բայց բոլոր համայնքներում կանայք ավելի պաշտպանված կլինեն, եթե միմյանց հետ համագործակցեն: Ահա մի քանի օրինակ՝



Եթե զուգընկերը բռնության է ենթարկել ձեզ ...



...և որոշել եք հեռանալ նրանից ...



պատմեք այդ մասին վստահելի մեկին (հարևան, ընկեր, բարեկամ):



Հետո զրուցեք համայնքի այլ կանանց հետ: Հավանաբար, կգտնվեն այնպիսիները, ովքեր ունեն նույն խնդիրները:



Հետո բոլորը միասին կարող եք զրուցել ձեզ վրա բռնություն գործադրած տղամարդու հետ: Եթե նա չխոստանա, որ կվերանայի իր վերաբերմունքը ձեր նկատմամբ, ապա դիմեք համայնքի տարեցմերին ...



...կամ՝ ոստիկանություն: Հավանական է, որ ձեզ ավելի լուրջ վերաբերվեն, եթե միասնական լինեք:

Սեռական բռնություն

Հիմնականում աղջիկներն են ենթարկվում սեռական բռնության, քանի որ մարմնով ավելի փոքր են ու թույլ, գրեթե տեղյակ չեն սոցիալական կանոններին, սեռական կյանքի քիչ փորձ ունեն։ Նրանք կարող են բռնության ենթարկվել հոր, մոր, եղբոր, քեռու, հորեղբոր, բարեկաների և այլ երեխաների կողմից։ Եթե աղջիկն ինչ-որ մեկին պատմում է ընտանիքում տեղի ունեցածի մասին, ապա ընտանիքի անդամները հաճախ պաշտպանում են բռնացողին և մեղադրում են աղջկան։ Երբեք մի՛ մեղադրեք բռնության ենթարկված անձին, հատկապես, եթե նա երեխա է։

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների դեպքում բռնության ենթարկվելու հավանականությունն ավելի մեծ է, հատկապես, եթե նրանց ճնշում են իրենց հաշմանդամության պատճառով, եթե ունեն մտավոր խնդիրներ և լիարժեք կերպով ներգրավված չեն համայնքային կյանքում։ Այս առիթից կարող է օգտվել բռնացողը՝ մտածելով, որ ավելի թույլ օղակ են, և համայնքները հոգ չեն տանի նրանց մասին։

Կինը կարող է սեռական բռնության ենթարկվել ամուսնու, ընտանիքի անդամների, խնամակալի կամ որևէ անձանոթի կողմից։ Հաճախ բռնություն է գործադրվում նաև այն մարդկանց կողմից, ում նա ճանաչում է։ Որովհետև հաճախ նրա ընտանիքը թույլ չի տալիս, որ մասնակցի համայնքային կյանքին, որտեղ նա ձեռք կբերեր ընկերներ և տեղեկություններ կստանար կնոջ և տղամարդու սեռական հարաբերությունների մասին։ Եվ կնոջը կարող է թվալ, որ այլընտրանք չունի, և պետք է համակերպվել բռնությանը։ Նրան նույնիսկ կարող է թվալ, որ բռնացողից բացի էլ ոչ ոք իրենով չի հրապուրվի։

Կան այս բռնության տարբեր դրսևորումներ, բայց շատ հազվադեպ են մարդիկ դրանք դատում սեռական բռնությունների կամ բռնաբարության շարքին։ Սեռական բռնություն, այսինքն՝ ցանկացած սեռական հարաբերություն, որը կատարվում է առանց կնոջ համաձայնության։

Կինը կամ աղջիկը կարող են սեռական բռնության ենթարկվել երբ.

- Նրան բռնաբարում են կամ ստիպում, որ սեռական հարաբերություն ունենա որևէ մեկի հետ։
- Դիպչում են նրա կրծքերին, սեռական օրգաններին կամ մարմնի այլ մասերին՝ առանց նրա համաձայնության։
- Ստիպված է սեռական հարաբերություն ունենալ գործատուի հետ՝ աշխատանքը պահպանելու համար, կամ՝ իր ուսուցչի հետ, որպեսզի փոխադրվի հաջորդ դասարան։
- Որպես խնամքի փոխհատուցում՝ ստիպված է սեռական հարաբերություն ունենալ։
- Գումարի, սննդի կամ խնամքի համար պարտավոր է նկարվել պոռնոգրաֆիկ թերթերում։
- Ստիպված է մասնակցել այլ մարդկանց սեռական հարաբերությանը։
- Նրան նյարդայնացնում են՝ ստիպելով, որ լսի սեռական կյանքին վերաբերող կատակներ կամ պատմություններ։
- Պարտադրում են դիտել պոռնոգրաֆիա։

Սեռական բռնության կարող են ենթարկվել ցանկացած կին և աղջիկ։

Գրանում նրանք մեղավոր չեն։

**Սեռական բռնության մասին զրուցեք մտափոր
խնդիրներով կանանց հետ**

Բոլոր երեխաներին խրատում են լսել և ենթարկվել մեծերին: Ժամանակի ընթացքում նրանք սովորում են՝ երբ պետք է ենթարկվել, երբ՝ ոչ: Սակայն մտափոր խնդիրներով կանանց սովորեցնում են միայն ենթարկվել և վարահել մարդկանց, իրենց «լավ» պահել, հանգիստ և անհայն լինել, անել միայն այն, ինչ իրենց ասվել է: Այս դեպքում նրանք կարող են թիրախ դառնալ այն մարդկանց համար, ովքեր կփորձեն նրանց հանդեպ բռնություն կիրառել, ներառյալ՝ սեռական բռնություն:

Սեռական բռնության մասին զրուցեք կանանց հետ և օգնեք հասկանալ, որ իրենք իրավունք ունեն պաշտպանված լինելու: Համոզվեք, որ նրանք կդիմեն շեղ կամ վարահելի որևէ մեկին՝ բռնության ենթարկվելու դեպքում: Այս պարագայում նրանց կհավատարման, և իրենք էլ ապահով կլինեն:

Նաև համոզվեք, որ նրանք գիտեն ինչպես ինքնապաշտպանվել:



ՀԱՅԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿՆՏԱՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Սեռական բռնություն և բռնաբարություն

Սեռական բռնությունը ցանկացած սեռական հարաբերությունն է՝ առանց կնոջ համաձայնության: Բռնաբարությունը դրա ամենակոպիտ դրսևորումն է:

Սեռական բռնություն և բռնաբարություն աղջիկների հանդեպ

Սրանք չափազանց մեծ վնաս են հասցնում յուրաքանչյուր կնոջ և աղջկա: Հետևանքը, հատկապես աղջիկների համար, շատ ծանր է ու երկարատև: Քանի որ նրանք սեռապես դեռ լիարժեք հասունացած չեն, հաճախ չեն կարողանում ճշգրտորեն բացատրել՝ ինչ է կատարվել իրենց հետ, ուստի նրանց դժվարությամբ են հավատում: Որոշ համայնքներում բռնաբարության ենթարկված աղջիկն այլևս ամուսնության համար «պիտանի» չէ:

Այն վայրերում, ուր կան ռազմական գործասեր, աղջիկներին կարող են օգտագործել որպես սպասուհիներ կամ «սեռական ստրուկներ»՝ զինվորների կամ զինված ուժերում աշխատողների համար: Հաճախ նրանք հաշմանդամ են ֆիզիկապես, իսկ արդյունքում դառնում են հաշմանդամ՝ հոգեպես:

Որոշ վայրերում մարդիկ հավատում են, որ կույս աղջկա հետ սեռական հարաբերություն ունենալու դեպքում կբուժվի ՉԻԱՀ-ը, այս պատճառով շատ երիտասարդ աղջիկներ, նույնիսկ՝ երեխաներ, ենթարկվում են բռնաբարության: Եվ քանի որ նրանք դեռևս փոքրամարմին են, նրանց սեռական օրգանները կարող են լրջորեն վնասվել, և հավանականությունը մեծ է, որ վարակվեն ՄԻԱՎ-ով կամ սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություններով:

Ինչպե՞ս օգնություն սպանալ

Յուրաքանչյուր կնոջ պատմություն տարբերվում է մյուսից: Բայց կան որոշ գործողություններ, որոնք կարող եք անել՝ վերականգնվելու համար: Նախ և առաջ հարցրեք ինքներդ ձեզ.

- Ու՞մ օգնությունն է ձեզ անհրաժեշտ:
- Ուզո՞ւմ եք դիմել ոստիկանություն:
- Ու՞ր կարող եք դիմել՝ բժշկական օգնության ստանալու համար:
- Ուզո՞ւմ եք պատժել ձեզ բռնացողին:

Բռնության ենթարկված կինը մյուս կանանց պես օգնության կարիք ունի: Շատ կարևոր է, որ բուժաշխատողին այցելելը վստահելի մեկի հետ, ով ձեզ կօգնի՝ որոշում կայացնելու ուստի կանություն դիմելու հարցում: Եթե երկար ժամանակ է, ինչ տխուր, վախեցած, վիրավորված կամ զայրացած եք, ապա որևէ մեկի հետ պետք է խոսեք ձեր հոգեկան վիճակի մասին: Ընտրեք նրան, ով մտահոգվում է ձեր մասին, կայուն և վստահելի մարդ է, և համոզված եք, որ ոչ մեկին չի պատմի կատարվածի մասին: Չեր ընտանիքի անդամներն ու մտերիմները կարող են չափազանց հուսահատված լինել, որպեսզի ձեզ ցուցաբերեն ողջ այն աջակցությունը, որի կարիքն ունեք:

Բռնաբարության ենթարկված կինը **երբեք** չպետք է մեղադրվի դրա համար: Նա թե՛ իր ընտանիքի, և թե՛ իր համայնքի աջակցության կարիքն ունի: Խարանը արգելք է կնոջ բուժման, ինչպես նաև հետագայում համայնքում նման դեպքերի կանխման համար:

Բռնաբարության բողոք դրոշմը

Որոշ վայրերում կարծում են, որ բռնաբարության ենթարկված կինն ամոթ և խայրառակություն է քերում իր ընտանիքին կամ ամբողջ համայնքին: Նրան ոչ միայն անհրաժեշտորեն մեղադրում են բռնության ենթարկվելու, այլև համայնքի բարոյական անկման համար: Սա կոչվում է խարան՝ դրոշմ: Խարանից զերծ մնալու համար՝ կինը բոլորից կթաքցնի իր հեղձ կատարվածը: Նա կվախենա, որ բռնաբարության մասին իմանալու դեպքում իրեն կսկսեն այլ կերպ վերաբերվել: Կամ ընտանիքը կթաքցնի այդ փաստը՝ մտածելով, որ դա կպարտավարի իրենց: Հաշմանդամություն ունեցող կնոջ համար այն կարող է ավելի լուրջ հետևանքներ ունենալ, քանի որ սովորաբար գումարվում է հաշմանդամության համար արդեն չեռք քերած դրոշմին:

ՄԴՅՈՒՄԻՆԵՐԻ ՆՊԱԿՆԵՐԸ



Եվ... և... և...
հետո...

Ես քեզ կլսեմ, ինչքան
ժամանակ էլ, որ դրա
համար պահանջվի:

Եթե դժվարություններ ունեք խոսելիս, հնարավոր է, որ ձեզ համար դժվար լինի բացատրել ինչ է պատահել, հատկապես, եթե հուսահատ եք:

Իսկ եթե ամաչում կամ վախենում եք, դա նույնպես կարող է դժվարացնել ձեր խոսքը: Երբեմն ավելի հեշտ է լինում նկարների միջոցով բացատրել կատարվածը: Բուժաշխատողների և ընկերների օգնությամբ կարող եք հեշտացնել այդ գործողությունը:

Պատրվածքներ և կտրվածքներ

Բռնաբարության ենթարկված կինը սեռական օրգաններում կարող է ունենալ պատռվածքներ և կտրվածքներ: Սա կարող է ցավ պատճառել, բայց ժամանակի ընթացքում կանցնի: Արյունահոսության դեպքում դիմեք բժշկի, եթե անհրաժեշտ է, նա կկարի պատռվածքները և դեղորայք կտրամադրի՝ վարակի փոխանցումը կանխելու համար:

- Թրջեք ձեր սեռական օրգանները եռացրած-հովացրած ջրով՝ օրական 3 անգամ: Կարող եք երիցուկի ծաղիկներ լցնել ջրի մեջ, այն կնպաստի վերքերի բուժմանը: Կարող եք նաև հալվեի (ալոե) տերևների հեղուկով թրջոցներ դնել վերքերի վրա:
- Միզելուց հետո ամեն անգամ սրբեք ձեր սեռական օրգանները թաց կտորով՝ այրոցից խուսափելու համար: Շատ հեղուկ խմելը նույնպես կարող է օգտակար լինել:
- Ուշադիր հետևեք բորբոքումների նախանշաններին՝ թարախի առկայություն, տհաճ հոտ և սաստկացող ցավ:



Միզապարկի և երիկամների բորբոքումներ

Սրանք հաճախ առաջանում են կոպիտ բռնաբարությունից հետո: Եթե միզելիս ունենում եք այրոց կամ արյուն, դիմեք բուժաշխատողի, հնարավոր է, որ դեղորայքի անհրաժեշտություն լինի: Շատ հեղուկի օգտագործումը նույնպես կարող է օգնել՝ 8 բաժակ և ավելի:

Բուժաշխատողի մոտ

Եթե տեսնում եք սեռական բռնության կամ բռնաբարության ենթարկված մեկին, կարեկից և բարի եղեք նրա նկատմամբ: Խրախուսեք, որ ձեզ պատմի պատահածի մասին, լսեք ուշադիր, տպավորություն ստեղծեք, որ հավատում եք, և մի մեղադրեք նրան: Նրա համար դժվար կլինի, եթե փորձեք ձեռք տալ կամ զննել: Նախքան նրան դիպչելը՝ բացատրեք, թե ինչ եք անելու, և սպասեք, մինչև պատրաստ լինի: Հիշեք, որ նրա հոգեկան խնդիրները կարող են շարունակվել երկար ժամանակ, նույնիսկ՝ տարիներ:



Միասին քննարկեք նրա հոգեկան վիճակը: Տրամադրեք դեղորայք՝ հղիությունը, սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդությունները կանխելու և ՄԻԱՎ/ՉԻԱՀ-ով վարակվելու վտանգը նվազեցնելու համար: Եթե նա հղիացել է, ապա օգնեք, որ որոշում կայացնի:

Գրի առեք, թե ով է բռնացել նրան, և ինչ է կատարվել: Եթե ձեր հիմնարկությունում գրառումներ չեն կատարում, ձերը պահեք ապահով վայրում: Նրան նկարեք դիմացից և հետևի կողմից և նշեք մարմնի վնասված մասերը: Յույց տվեք ձեր գրառումը և բացատրեք, որ ոստիկանություն դիմելու կամ բռնացողից բարոյական վնասի հատուցում պահանջելու դեպքում այն կօգնի ապացուցել, որ նա բռնության է ենթարկվել:

Քննարկեք նրա հոգեկան և հուզական վիճակը, հարցրեք՝ արդյոք կա՞ մեկը,

ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿՆՔԱՊՈՒՄՆԵՐԻ ԿՈՆԿՐԵՏԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

որը կլսի նրան: Օգնեք, որ նորից հարգի իրեն և վստահություն ձեռք բերի իր կյանքի նկատմամբ: Եթե ուզում է դիմել ուստիկանություն, օգնեք՝ օգտվելու իրավաբանական ծառայությունից և դիմելու բռնության ենթարկված կանանց աջակից կազմակերպություններին:

Օգնեք, որ նա պատահածի մասին պատմի գուցենկերջը կամ ընտանիքին: Կարող եք ուղիներ ցույց տալ ընտանիքի անդամներին՝ նրան աջակցելու համար: Հիշեք, որ նրանց նույնպես աջակցություն է անհրաժեշտ՝ ստեղծված իրավիճակը հաղթահարելու համար:



Եթե բուժաշխատող եք, ապա զննությունից առաջ միշտ թույլտվություն հարցրեք հաշմանդամություն ունեցող կնոջից կամ աղջկանից: Սա կօգնի, որ նա վստահություն ձեռք բերի ձեր նկատմամբ:

ՄԱՌՈՂՁ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՍ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐԸ

Սեռական հարաբերություններ բռնաբարությունից հետո

Կարող եք բնականոն սեռական կյանքով ապրել, բայց պետք է սպասեք, մինչև ձեր սեռական օրգաններում պատռվածքներն ու վերքերը լավանան: Բռնաբարությունից հետո ունեցած սեռական հարաբերությունները որոշ կանանց հիշեցնում են դրա մասին: Եթե ունեք մեծ զգացողություն, ապա գրուցեք ձեր գուցենկերջը հետ, բացատրեք, թե ինչու են ձեր սեռական կյանքում փոփոխություններ կատարվել, ինչու է դա ձեզ վախեցնում, և ինչու ժամանակի կարիք ունեք՝ դրանք հաղթահարելու համար: Խնդրեք նրան, որ աջակցի ձեզ՝ հաղթահարելու այդ վախը նուրբ գրկախառնումների միջոցով, առանց ձեր սեռական օրգաններին դիպչելու: Այն պահից, երբ ձեզ ավելի ապահով կզգաք, կարող եք նորից ապրել սեռական կյանքով: Իսկ դրան հասնելու համար անհրաժեշտ է, որ երկուստեք համբերատար լինեք:

Բռնաբարության ենթարկված կնոջ համար մեծ նշանակություն ունի գուցենկերջը կարեկից և հոգատար վերաբերմունքը: Բայց շատ հաճախ ամուսինը, իմանալով բռնաբարության մասին, մերժում է կնոջը՝ ամոթ և զայրույթ զգալով պատահածի համար, մանավանդ, եթե համարում է, որ այն պատվազրկում է իր ընտանիքը: Համայնքից որևէ մեկի հետ գրույցը կարող է մեղմել նրա վերաբերմունքը:

Ձեր հոգեկան վիճակը բռնաբարությունից հետո

Ձեր մարմնի վերքերի բուժվելուց հետո կարող եք մտածել պատահածի մասին: Հաճախ մտածում եք.



Շատ կարևոր է, որ բռնության ենթարկված կինը գրուցի որևէ մեկի հետ կամ զբաղվի այնպիսի բանով, որը նրան թույլ կտա ավելի լավ զգալ:

Յուրաքանչյուր կին գտնում է բուժման իր ձևը: Որոշ կանայք ծես են իրականացնում, մյուսները փորձում են պատժել բռնարարին կամ քայլեր են ձեռնարկում մյուս կանանց բռնությունից զերծ պահելու ուղղությամբ: Այս ամենը համբերատարություն է պահանջում թե՛ ձեզանից, և թե՛ ձեր շրջապատից, մանրամասները՝ 3-րդ գլխում:

Բռնությունը հաստատություններում

Երբեմն, երբ ընտանիքը դժվարանում է խնամել հաշմանդամություն ունեցող կնոջը, որոշում է նրան տեղավորել որևէ մասնագիտացված հաստատությունում կամ խնամքի տանը: Նրանք մտածում են, որ այնտեղ ավելի լավ կխնամեն իրենց աղջկան կամ մորը: Այդ հաստատություններում ապրող շատ մարդիկ իրենց համարում են կախյալ, թեև հաշմանդամություն ունեցող որոշ անձիք իրենց վիճակը բարելավել են խնամքի տներում, հիվանդանոցներում կամ մանկատներում ստացած օգնության շնորհիվ: Մարդիկ հաճախ մեկուսացված, լքված և անկարող են զգում իրենց և ավելի խոցելի՝ բռնության նկատմամբ: Հաճախ իրենց ընտանիքից հեռու են ապրում, կամ ընդհանրապես չկա նրանց մասին հոգացող մեկը:

Խնամքի տներում ապրող կանայք հաճախ ի գործունե չեն կառավարել իրենց սեփական կյանքը և չեն կարող ինքնուրույն որոշումներ կայացնել: Մտավոր խնդիրներով կանանց հաճախ ընդհանրապես մեկուսացնում են:

Մյուս խնդիրները, որ կարող են առաջանալ խնամքի տներում, կապված են տվյալ հաստատության կառավարման ձևի հետ: Դրանցից շատերը կառավարվում են քիչ բյուջեով, սակայն շատ բնակիչներ ունեն: Հաճախ հաստատությունների աշխատողները գերծանրաբեռնված են, ուժասպառ և հուսահատ: Երբեմն ստիպված են միաժամանակ և՛ խնամել շահառուներին, և՛ կարգ ու կանոն ապահովել:



ՀԱՅԿԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԻՆՏԵՂԻՏԻՆԵՐԱԿԱՆ ԿՈՄՄՅՈՒՆԻՏԵՐ

Այս ամենից բացի՝ խնամքի տների բնակիչները կարող են այլ բռնությունների ենթարկվել.

- Ստիպողաբար սեռական հարաբերություն են ունենում աշխատողների և բնակիչների հետ:
- Նրանց ծեծում, ապտակում և վնասում են:
- Չեն թույլատրում, որ զբաղվեն որևէ աշխատանքով կամ այլ գործունեությամբ:
- Հարկադրաբար ամլացման կամ արդրտի են ենթարկում:
- Փակում են սենյակում:
- Որպես պատիժ՝ ստիպում են սառը ցնցուղ ընդունել:
- Հարկադրաբար գործածում են հանգստացնող դեղամիջոցներ:
- Ստիպված են մերկանալ մյուսների ներկայությամբ:
- Ականատես են դարձնում այլ մարդկանց հանդեպ կիրառվող բռնությանը:
- Չսպաշապիկ են հագցնում:

Հասարակություններում աշխատող մարդիկ

Նրանցից շատերը խնամք և հոգաբարություն են ցուցաբերում հաշմանդամություն ունեցող կանանց, քայց կան նաև աշխատողներ, ովքեր վատ են վերաբերվում իրենց շահառուներին: Նրանցից շատերին հնարավոր է՝ դուր չգա կանանց նկատմամբ եղած վերաբերմունքը, և փորձեն որոշ հարցերում փոփոխություններ կատարել: Այս խնամակալները հիմնականում երկար են աշխատում, քայց ունեն ցածր աշխատավարձ:

Հաճախ նրանք ոչինչ չեն անում, քանի որ չգիտեն՝ ինչ է պետք անել, կամ վախենում են աշխատանքը կորցնելուց: Երբ խոսում են բռնության մասին, նրանց վախեցնում են, կոպտում կամ էլ ծաղրի ենթարկում: Որոշ դեպքերում խնամակալները ևս մտածում են, որ մասնագիտացված հասարակություններում նման վերաբերմունքը բնական երևույթ է:

Խնամքի տան պարասիսանարությունները, հնարավոր է, որ խկապես տեղյակ չլինեն կատարվող բռնության մասին կամ այն բնական համարեն:

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց հանդեպ բռնությունը կամ վատ վերաբերմունքը ողջ համայնքի խնդիրն է: Խնամքի տան բնակիչները պետք է լինեն ուշադրության կենտրոնում և բռնության չենթարկվեն:

Փորձենք փոփոխություններ կատարել հասարակություններում

- Եթե ճանաչում եք մեկին, ով ապրում է խնամքի տանը, կատարեք հետևյալը.
- Ստեղծեք ծնողական կան ընտանեկան խումբ և գրուցեք հիմնարկության պատասխանատու անձանց հետ: Եթե խմբով ներկայանաք, հնարավոր է, որ ձեզ ավելի մեծ ուշադրությամբ լսեն:
- Կապ հաստատեք համայնքի և մասնագիտացված հաստատության հետ, որը հնարավորություն կտա այնտեղ գտնվող անձին՝ զբաղվելու աշխատանքային գործունեությամբ:
- Տեղեկացեք այցելության ժամերին և պայմաններին, որոնք թույլ կտան հաստատության բնակչին առանձնագրույցներ ունենալ այցելուների հետ:
- Ծանոթացեք համայնքային այն ծրագրերին, որոնց շնորհիվ հաշմանդամություն ունեցող կինը կարող է խնամք ստանալ տանը:

ՄԱՍՈՂԳ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐ

Ի՞նչ կարող ենք անել՝ բռնությունը կանխելու համար

Ինքնապաշտպանություն

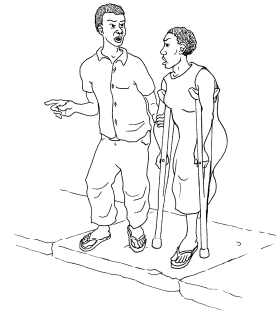
Հաշմանդամություն ունենալ՝ չի նշանակում, որ թույլ եք և ողջ կյանքում կախյալ վիճակում եք մյուսներից: Կարող եք սովորել՝ ինչպես ինքնապաշտպանվել, զերծ մնալ շահագործումից և սեռական բռնությունից:

Դուք մենակ չեք: Դուք կանանց և տղամարդկանց՝ «Վերջ տանք կանանց հանդեպ բռնությանը» համաշխարհային շարժման մի մասնիկն եք:

Կարող եք հրաժարվել մարդկանց առաջարկած այն օգնությունից, որի կարիքն այլևս չունեք: Սա այն միջոցներից մեկն է, որը նրանց ցույց կտա ձեր ուժն ու ինքնուրույն խոսելու և գործելու կարողությունը: Հնարավոր է, որ ձեզ օգնություն առաջարկող անձը միայն լավ մտադրություններ ունի, բայց մի վարանք նրան ասել՝ «ոչ», նույնիսկ, եթե դա նրան դուր չի գալիս: Եթե մոտակայքում կան այլ մարդիկ, ապա խոսեք բարձրաձայն, որպեսզի նրանք էլ ձեզ լսեն: Փորձեք լինել հաստատակամ, բայց՝ ոչ կոպիտ նրանց հանդեպ, ովքեր ձեզ առաջարկում են անկեղծ, բայց ոչ անհրաժեշտ օգնություն:

Երբեմն մարդկանց թվում է, թե կարող են ազատ դիպչել ձեզ, հնարավոր է՝ փորձեն օգտվել այդ առիթից: Եթե անցանկալի որևէ մեկն է, ապա ասեք նրան հետևյալը.

1. Դու ինչ ձեռք ես տալիս:
2. Դա ինչ դուր չի գալիս:
3. Չեղբերդ ինչանից հեռու տար:



Եթե որևէ մեկը բռնում է ձեր ձեռքը կամ հրում անվասայլակը, բարձրաձայն և հաստատակամ ասեք.

1. Դու հրում ես իմ անվասայլակը:
2. Մի՛ հրիդ:
3. Դա ինչ դուր չի գալիս



4. Դու բռնել ես իմ ձեռքը:
5. Թո՛ղ ձեռքս:

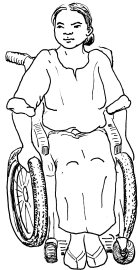


Եթե որևէ մեկը մոտենում է ձեզ, և կարծում եք, որ կարող է վնասել, ասեք.



Կանգնի՛ր: Մի՛ մոտեցիդ:

Հաճախ այսքանը բավարար է, որ տվյալ անձը հեռանա: Նա այն տպավորությունը կստանա, որ ձեզ վնասելն այնքան էլ հեշտ չէ: Իսկ եթե շարունակում է մոտենալ, ապա օգնություն կանչեք:



Բռնություն գործադրողը հաճախ ընտրում է այնպիսի մարդկանց, ում հեշտ կլինի վնասել: Կինը, անկախ հաշմանդամության տեսակից, կարող է ավելի թույլ և անպաշտպան երևալ, հատկապես, եթե մոլորվել է կամ չգիտի, թե որտեղ է գտնվում: Այսպիսով, ինքնավստահությունն այնքան կարևոր է, որքան ֆիզիկապես պաշտպանված լինելը: Հաստատակամությունը կանանց ամենալավ պաշտպանությունն է: Կինը խոսում, շարժվում և գործում է իր իրավունքի գիտակցումով: Նա իրեն ուժեղ և վստահ է զգում:

Ի՞նչ անել հարձակման դեպքում

Եթե կինը դիմադրում է մեկին, ով փորձում է իրեն վնասել, նա կարող է խուսափել բռնությունից: Որոշ մարդիկ կարծում են, որ դիմադրությունը կարող է ավելի զայրացնել բռնացողին, սակայն նա արդեն իսկ վտանգավոր է: Բռնությանը դիմադրելով՝ դուք հնարավորություն կստանաք զերծ մնալ դրանից, քանի որ այնպիսի տպավորություն կստեղծվի, որ ձեզ վնասելն այնքան էլ հեշտ չէ:

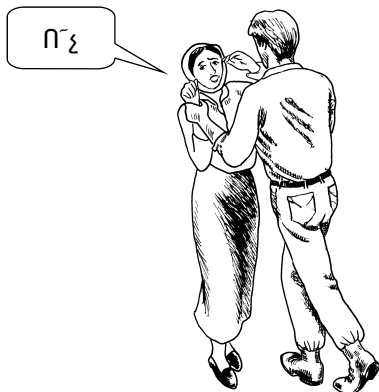
Անհնար է կանխագուշակել ձեր արձագանքը, երբ մեկը փորձում է վնասել: Որոշ կանայք լցվում են զայրությամբ և այնպիսի ուժով են դիմադրում, որի մասին անգամ չէին էլ կարող մտածել: Մյուսները վախից անշարժանում են: Հիշեք՝ եթե դուք ենթարկվել եք բռնաբարության, դրա պատճառը բոլորովին էլ ձեր անկարողությունը չէ: Դուք այդ հարցում մեղավոր չեք:

Եթե որևէ մեկը հարձակվում է կամ փորձում ձեզ բռնաբարել, ապա արեք հնարավորինս ամեն ինչ՝ տվյալ վայրից հեռանալու համար:

- Արեք մի բան, որից զզվանք կառաջանա՝ անիմաստ խոսքեր ասեք, թքեք:
- Վնասեք նրա մարմնի նուրբ մասերը՝ աչքերը, քիթը, ամորձիկները՝ ճանկռելու, հարվածելու կամ ոտքով խփելու միջոցով:
- Ձեր անվասայլակը հնարավորինս ուժեղ հրեք դեպի տվյալ անձը:

Աղմուկ ստեղծեք, գոռացեք, ճչացեք, ամբողջ ուժով բարձր օգնություն կանչեք:

Կծու պղպեղ կամ հող նետեք նրա աչքերին: Դա միառժամանակ նրան կկուրացնի և շատ ցավոտ կլինի, իսկ դուք փախչելու հնարավորություն կունենաք:



ՇՊՂԿԻՆԻՍԿ ԵՎ ԵՐԿՐԱՆԻՍԿ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐՈՒՄ

Եթե հեշտությամբ եք կորցնում ձեր հավասարակշռությունը, ապա ամենալավ տարբերակը նախ գետնին նստելն է, հետո՝ ինքնապաշտպանվելը:



Երբ հարձակվող անձը ծալում է ծրնկները, խփեք նրա աչքերին և քթին: Դուք կարող եք նաև գլխով հարվածել նրան:



Այն կանանց համար, ովքեր հենակների օգնությամբ են տեղաշարժվում, թույլ են կամ ամուր չեն կանգնում ոտքերի վրա, ամենահարմարը նստած կամ ծնկները ծալած դիրքն է: Երբ արդեն նստած եք հատակին, հարվածք նրան հենակներով կամ ձեռնափայտով:

Եթե կորցնում եք ձեռնափայտը, հնարավոր է, որ դա ձեզ շփոթեցնի: Երբ գգում եք, որ կարող են հարձակվել, պահեք ձեր ձեռնափայտի կարճ և հաստ մասը դեպի տվյալ անձը: Մի՛ շարժեք այն, քանի որ այդ դեպքում հեշտ կլինի ձեր ձեռքից խել:

Ավելի հեշտ է հարվածել ձեռնափայտի կարճ և հաստ մասով:



Եթե քայլում եք հենակների օգնությամբ, օգտագործեք այն՝ որպես ինքնապաշտպանության միջոց:

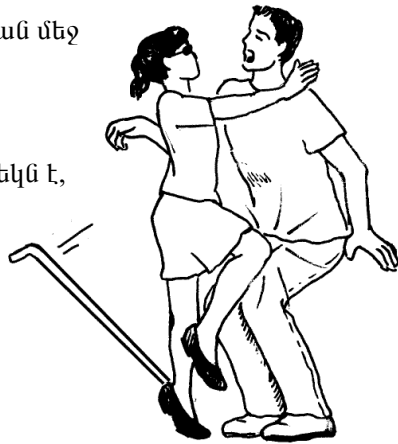


ՀԱՅԿԱՊՈՐԾՈՒՄ, ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿՐԹԱԿՆՆԵՐԻ ԿՈՄԻՏԵ

Եթե կույր եք

Կույր կանայք հեշտությամբ են տարածության մեջ կորցնում իրենց կողմնորոշումը, երբ նրանց վրա հարձակվում են: Այդ դեպքում փորձեք գտնել հարձակվողի պարանոցի և ուսերի միացման հատվածը: Դա ամենահեշտ գտնվող մասերից մեկն է, որը կտեղեկացնի նրա մարմնի դիրքի մասին: Այնուհետև կարող եք հարվածել նուրբ հատվածներին:

Խնդրիր ընկերներին, որպեսզի քեզ հետ փորձեն ավելի հեշտ և արագ գտնել տվյալ հատվածները:



Բարձրացրեք ձեր ծունկը և հնարավորինս ուժեղ հարվածեք նրա ամորձիներին:

Սովորեք ինքնապաշտպանվել

Իմանալով ինչպես ինքնապաշտպանվել՝ ձեզ ավելի ինքնավստահ և ապահով կզգաք, նույնիսկ, եթե երբեք բռնության չեք ենթարկվել: Սովորեք լինել ուժեղ և վստահ: Մտածեք ինքնապաշտպանության տարբեր

Յիշի՛ր, եթե նույնիսկ չես կարող ինքնապաշտպանվել, բռնության կամ բռնաբարության ենթարկվելիս՝ դու մեղավոր չես:



ձևերի մասին և փորձեք այլ կանանց հետ: Կարող եք խուսիք ստեղծել և փորձել միասին: Ինքնապաշտպանություն ուսուցանող որոշ խմբերում կանանց սովորեցնում են ուժեղ հարվածել: Նրանք փորձերն անում են մասնեկեմների կամ բարձերի վրա: Սա շատ օգտակար է այն կանանց համար, ովքեր ֆիզիկապես թույլ են:

Ընդամենը և խնամակալները կարող են կանխել բռնությունը

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկներն արդեն սովորել են, որ իրենց պետք է դիպչեն և զննեն, որ տեղաշարժվելու են ընտանիքի անդամների, օգնականների և բուժաշխատողների օգնությամբ: Հաճախ այդ անելու համար ոչ ոք թույլտվություն չի հարցնում: Ցանկացած կին իրավունք ունի ընտրելու, թե իրեն ով պետք է հավի:

Ընտանիքի անդամները և խնամակալները կարող են օգնել՝ կանխելու սեռական բռնությունը՝ սովորեցնելով կնոջը տարբերել «հաճելի շփումը» «տհաճից»: Դիպչելուց առաջ միշտ թույլտվություն հարցրեք: Եթե նա որևէ մեկի օգնության և աջակցության կարիքն ունի առօրյա հարցերում, ապա միշտ թույլ տվեք՝ ինքնուրույն որոշի, թե ինչի կարիք ունի: Թող ինքը որոշի, թե ինչ դիրքով է ավելի հարմար: Օգնեք հաշմանդամություն ունեցող կնոջը՝ ասելու «ոչ» այն դեպքում, երբ որևէ բան իրեն դուր չի գալիս:

Կնոջ մարմինն արժանի է հարգանքի:



ՄԱՍՈՅԸ ԼԻՆԵՆՈՒ ԻՄ ԻՐԱՎՈՒՆԵՐԸ

Ջրուցեք սեռական բռնության և բռնաբարության թեմայով և համոզվեք, որ նա գիտի ինչպես ինքնապաշտպանվել:

Երբ հաշմանդամություն ունեցող երեխան մեծանում է հարգանքի մթնոլորտում, նա կդառնա վստահ և հաստատակամ մարդ, և քիչ հավանական է, որ նրան վատ վերաբերվեն:

Համայնքները կարող են կանխել կանանց նկատմամբ բռնությունն ու շահագործումը

Երբ քննադատվում է բռնությունը, և հաշմանդամություն ունեցող կանայք համայնքի լիիրավ անդամներ են, քիչ հավանական է, որ այնտեղ որևէ մեկը ենթարկվի բռնության: Բայց, երբ հենց համայնքն է նրանց խտրականության ենթարկում, ապա մեծանում է բռնության ենթարկվելու վտանգը:

Օգնություն առաջարկեք բռնության ենթարկված կանանց, հատկապես՝ հաշմանդամություն ունեցողներին: Նրանց աջակցության կենտրոնները, արագ արձագանքող խնամքի տները, ապաստարանները և բռնության դեմ պայքարող այլ հաստատություններ կարող են ներառել հատուկ ծրագրեր՝ կանանց օգնելու համար:

Առողջապահական կենտրոնները, դպրոցները, խորհրդատու կազմակերպությունները, եկեղեցիները և համայնքի տարեցները կարող են աջակցել բռնության ենթարկված անձանց՝ հոգեկան առողջության խնդիրների լուծման հարցում: Խորհրդատվությունը կարող է օգնել նրանց՝ վերականգնելու վստահությունը, ինքնահարգանքը և բարեկեցությունը:

Տղամարդկանց մասնակից դարձրեք քննարկումներին և բացատրեք, թե ինչ է բռնությունը: Համոզվեք, որ ոստիկանությունը և համայնքի պաշտոնատար անձիք գիտակցում են, որ հաշմանդամություն ունեցող կանանց նկատմամբ բռնությունը հանցանք է: Համայնքի բոլոր ծառայություններում՝ ոստիկանությունում, հիվանդանոցներում և այլուր, պետք է ներգրավված լինեն ժեստերի լեզվին տիրապետող անձիք:

Տեղեկացեք ձեր երկրում նրանց պաշտպանող օրենքին և այն ներկայացրեք մյուսներին: Կազմակերպեք կանանց ժողովներ, որտեղ ներառված կլինեն նաև հաշմանդամություն ունեցող կանայք, և քննարկեք՝ ինչպես դիմակայել նրանց

նկատմամբ կիրառվող բռնությանն ու շահագործմանը: Երբ կանայք, բուժաշխատողները և համայնքի մյուս անդամները հաղորդակցվում են իրենց գաղափարներով, այն բարձրացնում է նրանց պաշտպանվածությունը:

Կանայք նույնպես պետք է ներգրավված լինեն ոստիկանական աշխատանքում և անցնեն հատուկ պատրաստվածություն՝ բռնության ենթարկված կանանց աջակցելու համար:



Եթե կինն ասում է, որ բռնության է ենթարկվել, նրան պետք է հավատալ և աջակցել՝ անկախ նրանից, թե ով է: Իսկ եթե հաշմանդամություն ունեցող կինն է ենթարկվել բռնության, ապա դա ավելի վատ է, քանի որ նա արդեն թույլ է:

ՇԱՀԱԳՈՐԾՈՒՄ, ԲՐՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԿԱՆՎՈՒՄ



Քննությունը միայն ընտանիքի խնդիրը չէ: Այն սոցիալական և համայնքային առողջությանը վերաբերող հիմնահարց է: