

**Попова Дарья Сергеевна**

студентка

*Научный руководитель*

**Пазухина Светлана Вячеславовна**

почетный профессор Российской академии образования,  
член-корреспондент Российской академии естествознания,

член Общероссийской общественной организации

«Федерация психологов образования России»,

д-р психол. наук, доцент, заведующая кафедрой, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ТРЕВОЖНОСТЬ КАК СЛЕДСТВИЕ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ**

*Аннотация: рассматривается влияние насилия в семье на развитие тревожности у пострадавших – детей и взрослых. Описываются проявления тревожности: беспокойство, страх, проблемы с концентрацией, контролем эмоций. Подчёркивается важность профессиональной помощи и поддержки для преодоления этого состояния. Обсуждаются стратегии помощи – обращение к психологам, общение с близкими, практики расслабления и установления здоровых границ для восстановления психического здоровья и преодоления тревожности.*

*Ключевые слова: тревожность, насилие в семье, посттравматический стресс, психологическая помощь, поддержка, стратегии преодоления, восстановление психического здоровья.*

Тревожность – одно из наиболее распространенных психологических последствий насилия в семье. Этот серьезный и мучительный эффект часто остается незамеченным или недооцененным, но он может иметь глубокие и долгосрочные последствия для жертвы [1].

В данной статье мы рассмотрим, как насилие в семье может привести к тревожности у пострадавших людей, а также какие стратегии помощи и поддержки могут помочь им справиться с этим трудным состоянием. Будут рассмотрены не только психологические аспекты тревожности после насилия, но и практические шаги, которые можно предпринять для восстановления психического здоровья.

Тревожность как следствие насилия в семье может иметь глубокие последствия для психического и эмоционального благополучия пострадавших [2]. Исследования показывают, что дети и взрослые, подвергшиеся насилию внутри семьи, часто испытывают повышенный уровень тревожности. Этот эффект может проявляться в виде постоянного беспокойства, страха и непокоя, а также в трудностях с концентрацией и контролем эмоций.

Насилие в семье создает условия, которые могут повлиять на развитие и усиление тревожности у пострадавших. Постоянные стрессы, страх перед новыми атаками, ощущение беспомощности и ненадежности могут сильно сказаться на психике человека. В результате этого люди могут стать избегающими социальные контакты, испытывать проблемы с самооценкой и формированием здоровых отношений.

Понимание взаимосвязи между насилием в семье и тревожностью важно для того, чтобы предоставить пострадавшим необходимую помощь и поддержку. Специалисты в области психологии и социальной работы могут помочь пострадавшим разобраться с своими эмоциями, развить стратегии для управления тревожностью и восстановления после травматического опыта. Важно также обеспечить пострадавших безопасным окружением и доступом к необходимым ресурсам для поддержки и восстановления.

Психологические последствия насилия могут проявиться в виде тревожности – одного из наиболее распространенных следствий насилия в семье [3]. Тревожность может возникнуть как непосредственная реакция на насилие, так и в результате длительного психологического стресса. Жертвы насилия могут испытывать постоянную тревожность, опасаясь новых нападок или повторения

---

насилия. Они могут стать излишне осторожными, подозрительными и пугливыми, что сильно влияет на их качество жизни и способность адаптироваться к обычным повседневным ситуациям. Тревожность может проявляться в виде панических атак, фобий, тревожных мыслей и безосновательных опасений. Без профессиональной помощи трудно справиться с такой тревожностью, поэтому важно обращаться за поддержкой к психологам и специалистам по помощи жертвам насилия.

После того, как человек сталкивается с насилием в семье, тревожность может стать постоянным спутником его жизни. Для преодоления этого состояния необходимо принять ряд стратегий [4]. Важно обратиться за помощью к профессионалам – психологам или терапевтам, специализирующимся на работе с посттравматическим стрессом. Они помогут разобраться в своих эмоциях, принять произошедшее и найти пути к выздоровлению.

Другой важной стратегией является общение с близкими людьми или друзьями, которые могут поддержать и выслушать. Важно выработать стратегии расслабления и управления стрессом, такие как медитация, йога, дыхательные упражнения. Также полезно заниматься спортом или другими физическими активностями, которые могут помочь снять напряжение.

Постепенное восстановление доверия к себе и окружающим, осознание своих границ и установление здоровых отношений – важные шаги на пути к преодолению тревожности после насилия в семье. Работа над самооценкой, самопринятием и самосостраданием также поможет вернуться к чувству безопасности и уверенности в себе.

Поддержка со стороны близких и профессионалов играет ключевую роль в преодолении тревожности, вызванной насилием в семье [5]. Разговоры с доверенными людьми, психологическая помощь и участие в групповых сессиях могут помочь жертве осознать свои эмоции, обрести поддержку и научиться эффективным стратегиям преодоления страхов и тревожных состояний. Терапия помогает распознать токсичные убеждения и поведенческие паттерны, разработать новые стратегии приспособления и укрепить психологическую устойчи-

вость. Сочетание поддержки и терапии дает возможность жертвам насилия в семье не только преодолеть тревожность, но и начать процесс психологического выздоровления и восстановления своей самооценки.

Последствия насилия в семье могут привести к серьезной тревожности у жертв [6]. Длительное воздействие насилия может вызвать посттравматический стресс и сильные эмоциональные расстройства. Однако возможно преодоление этого цикла через различные методы и поддержку специалистов.

Важным шагом в преодолении тревожности является осознание произошедших событий и их последствий. Жертве необходимо обратиться за психологической помощью, чтобы разобраться в своих чувствах и эмоциях. Консультирование специалиста поможет жертве увидеть свою ситуацию объективно и найти пути к выздоровлению.

Для избавления от тревожности также важно научиться строить здоровые границы и умения устанавливать отношения без насилия. Жертве необходимо обрести чувство безопасности и контроля над собственной жизнью. Важными методами могут быть психотерапия, групповая поддержка, тренинги по самоутверждению и обучение навыкам управления стрессом.

Преодоление цикла насилия требует времени и усилий, но возможно при наличии поддержки со стороны близких, специалистов и ресурсов сообщества. Помните, что заслуживаете здоровых и безопасных отношений, и есть возможность освободиться от тревожности, вызванной насилием в семье.

### ***Список литературы***

1. Волков В.В. Насилие в семье: особенности психологической помощи / В.В. Волков // Вестник практической психологии образования. – 2024. – №2. – С. 124–132.
2. Дорожевец А.Н. Психологические последствия насилия / А.Н. Дорожевец // Психологическая газета. – 2024. – №3. – С. 45–52.

3. Елизаров А.Н. Психологическое консультирование по проблемам домашнего насилия / А.Н. Елизаров. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2023. – 240 с.
4. Карпов А.М. Психология посттравматического стресса / А.М. Карпов. – М.: Юрайт, 2024. – 312 с.
5. Кочюнас Р. Психологическое консультирование и психотерапия: учебное пособие / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2023. – 240 с.
6. Холмогорова А.Б. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств / А.Б. Холмогорова. – М.: Когито-Центр, 2023. – 416 с.