

ریشه های خشونت خانگی در کجاست؟

جانشین مدیرگروه سلامت روان معاونت بهداشتی خراسان شمالی گفت: خشونت خانگی یک آسیب اجتماعی است.



ایسنا/خراسان شمالی: جانشین مدیرگروه سلامت روان معاونت بهداشتی خراسان شمالی گفت: خشونت خانگی یک آسیب اجتماعی است.

شهین لنگری در گفت و گو با ایسنا افزود: این خشونت علاوه بر آسیب جسمی، منجر به آسیب های روانی فرد و سایر اعضای خانواده می شود و اثرات آن ممکن است سال ها حتی پس از توقف خشونت، باقی بماند.

وی اظهار کرد: به دنبال شیوع ویروس کرونا، شرایط اجتماعی، اقتصادی و خانوادگی ناشی از همه گیری این ویروس موجب افزایش فشار روانی و تنش در افراد شده که یکی از پیامدهای آن افزایش خشونت خانگی است.

لنگری بیان کرد: خشونت خانگی به معنی بد رفتاری مکرر یکی از اعضای خانواده و اعمال کنترل و قدرت نسبت به سایر اعضای خانواده است که این خشونت می تواند جسمی، جنسی یا روانی باشد.

وی با اشاره به اینکه خشونت خانگی در همه طبقات اجتماعی دیده می شود، گفت: در خانواده هایی که سوء مصرف مواد مخدر و الکل در آن ها وجود دارد، این خشونت بیشتر است.

لنگری عنوان کرد: تغییراتی مانند از دست دادن شغل، تضعیف منابع مالی، محدودیت در برآورده کردن نیازهای معیشتی و هراس از بیکاری در کنار محدودیت روابط خانوادگی و اجتماعی در بروز افزایش استرس و خشونت تاثیر بسزایی دارند.

وی درخصوص بروز مشکلات بین زوجین بیان کرد: زوج ها باید بین فشارهای واقعی ناشی از مسائل زندگی و استرس های خودساخته که ناشی از اولویت بندی و تصمیمات نسنجیده است، تفاوت بگذارند چرا که افراد در شرایط پُر استرس، مستعد قضاوت های نادرست شده که این قضاوت ها بستر بروز خشم و خشونت می شوند.

لنگری توصیه کرد: به منظور پیشگیری از بروز این شرایط در خانواده رعایت نکاتی همچون توجه به حریم شخصی، ایجاد تعادل در فعالیت های مشترک و فردی، گفت و گوی اعضای خانواده با یکدیگر درباره بحران کرونا و شرایط قرنطینه، گذراندن زمان کافی با کودکان و انجام بازی های والد و فرزند، مدیریت اوقات فراغت و سرگرمی، پذیرش لزوم محدودیت رفت و آمدها در شرایط بحرانی کرونا و پرهیز از برچسب زدن به یکدیگر در خانواده توصیه می شود.

وی با بیان اینکه به هنگام اختلاف، به جای سرزنش کردن، به شناسایی مسأله و یافتن راه حل آن پرداخته و از مشاوره افراد متخصص استفاده شود، افزود: متخصصین به افرادی که تحت خشونت های خانگی قرار دارند و یا احتمال آن را می دهند که به آن ها آسیب وارد شود پیشنهاد می کنند در زمان درگیری های خانوادگی سکوت کرده یا محل را ترک کنند و حل مشکل را به زمانی که دو طرف به ثبات هیجانی و روحی رسیده باشند موکول کنند.

لنگری درخصوص پیامدهای خشونت خانگی بر کودکان و نوجوانانی که قربانی یا شاهد خشونت هستند، گفت: تاثیر منفی بر سلامت و رشد ذهنی، اجتماعی و هیجانی، عاملی برای سوء مصرف مواد و الکل در بزرگسالی، پرخاشگری، خشونت و بزهکاری در سنین بالاتر و عامل مشکلات روان شناختی در بزرگسالی از جمله این پیامدها است.

وی خواندن کتاب و اختصاص زمان کافی برای کودکان به منظور انجام بازی های متنوع را از جمله بهترین راه ها برای پیشگیری از بروز خشونت خانگی در دوران شیوع کرونا دانست.

لنگری خاطرنشان کرد: خانواده ها برای دریافت آموزش های کلیدی در خصوص کاهش استرس و خشونت خانگی از کارشناسان سلامت روان با سامانه تلفنی ۴۰۳۰ کد ۷ تماس برقرار کرده یا به روانشناسان مراکز خدمات جامع سلامت شهری در ساعات اداری که به صورت رایگان خدمات ارائه می دهند، مراجعه کنند.