



Nedir?

Psikolojik şiddet, bireyin duygusal ve zihinsel sağlığına zarar vermek amacıyla sözel ya da davranışsal yollarla uygulanan bir şiddet türüdür. Gözle görülen fiziksel izler bırakmasa da etkileri derin ve uzun süreli olabilir. Sıkça fark edilmez ya da sevgi gösterisi olarak yanlış yorumlanır.

— ”
KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE
MÜCADELE
PSIKOLOJİK ŞİDDET
” —

Unutmayın!

Psikolojik şiddet bir sevgi gösterisi değil, ciddi bir istismar biçimidir. Farkında olun, destek isteyin ve mücadele etmekten vazgeçmeyin!

Hakaret ve Küçük Düşürme:

Benlik saygısını zedeleyen, kişiliğe veya fiziksel görünümü hedef alan küçük düşürücü sözler.

Manipülasyon:

Karar alma mekanizmasını kontrol etmek için psikolojik baskı uygulama. Örneğin, "Bensiz bir hiçsin" gibi ifadelerle özgüveni kırmak.

Aşağılama:

Alay konusu yaparak, becerileri veya görünümü hedef alarak itibarsızlık yaratmak.

Aşırı Kıskançlık ve Kontrol:

Nerede olduğu sürekli sorgulamak, kıyafet seçimlerine karışmak, arkadaşlarla görüşmeyi yasaklamak gibi davranışlar.

Psikolojik Şiddetin Belirtileri ve Örnekleri

Tehdit:

Kendisi, çocuğu veya sevdiği hakkında zarar verme tehditleri.

İhmal ve Yoksayma:

Duygusal ihtiyaçları göz ardı etmek, duygulara veya varlığa kayıtsız davranmak.

Özel Hayatın Gizliliğini İhlal Etme:

Telefon, sosyal medya hesapları gibi özel bilgilere izinsiz erişim sağlama ya da bu bilgileri tehdit unsuru olarak kullanmak.

Sosyal İzolasyon:

Aile ve arkadaşlarla iletişim kurulmasını engelleme. Örneğin, "Onlar seni anlamıyor" gibi manipülatif ifadelerle sosyal destek ağını daraltmak