



# Зомбулукка кабылгандардын жакындары, туугандары үчүн инструкция

Сиз тааныган адам үй-бүлөлүк зомбулукка кабылганын кантип билсе болот? Бул жерде көзгө анык байкалбаган белгилерди жана эмне кылуу керек же керек эмес экенин билип алыңыз.

Эшиктин артында эмнелер болуп жатканын билүү мүмкүн эмес. Зомбулуктун белгилери дайыма эле ачык жаракат, теридеги тытыктар жана тактар менен таанылбайт.

Көгөргөн жерлерди макияж же кийим менен жашырып коюуга болот, бирок психологиялык жараны жашыруу оңой эмес. Үй-бүлөлүк зомбулукка кабылган адамдардын эмоционалдык туруктуулугу начарлап, ал тургай депрессияга кабылышат. Бирок жардам суроодон уялышат же коркушат. Эгер сиз тууганыңызда, курбуңузда же таанышыңызда терс өзгөрүүлөрдү көрүп же сезип жатсаңыз, ага колдоо көрсөтүгө шашылыңыз.

## 1. Зордук-зомбулукта жашап жаткан аял:

- ✓ Үзгүлтүксүз барып жүрчү жолугушууларга барбай баштаганы байкалат
- ✓ Жумушка же коомдук иш-чараларга эч кандай түшүндүрмөсүз көп жолу келбей калат
- ✓ Ар дайым өнөктөшүнүн/жолдошунун каалоолорун биринчи орунга, ал эми өзүнүкүн экинчи орунга коёт
- ✓ Денесинде жаракаттар, тактар же тытыктар пайда болуп турат жана алар жөнүндө сураганда, жооптон качат же «Мен абдан олдоксонмун, бир нерсеге урунуп алам», «Кечээ чалынып, керебетти сүзүп алдым» деген шылтоолорду айтат
- ✓ Мезгилге туура келбеген жабык кийимдерди кийет жана бөлмө ичинде дагы көз айнек тагынат
- ✓ Үй-бүлө тууралуу тема көтөрүлгөндө көз карашында коркуу пайда болот
- ✓ Баарын өнөктөшү/жолдошу айтканындай жасайт
- ✓ Дайыма өнөктөшүнө/жолдошуна чалып, өзү кайда экенин жана эмне кылып жатканын айтып турат
- ✓ Өнөктөшүнөн/жолдошунан тез-тез телефон чалууларды жана билдирүүлөрдү алып турат
- ✓ Өнөктөшүнүн/жолдошунун катаал мүнөзү, кызганчаактыгы жөнүндө сөз арасында айтат

## 2. Психологиялык зомбулукта жашап жаткан аял:

- ✓ Өзгөрө баштайт. Мисалы мурда күлүп жайнап жүргөн адам эми кысынып, башкалардан обочолонот
- ✓ «Мен» деген сөздү аз колдонот же такыр колдонбойт
- ✓ Өзүн өтө төмөн баалайт
- ✓ Алаксыган, маанайы чөккөн, кайгылуу, өзүнө ишенбеген, тынчсызданган же кыжырданган болуп көрүнөт
- ✓ «Баары жакшы» десе дагы, үнү басырыңкы
- ✓ Жалпы жүрүм-туруму алсыз болуп, бир нерсе кыла аларына ишенбейт
- ✓ Айткан сөздөрүңүздү укпай, бир жерди тиктеп калган учурлар болот
- ✓ Себепсиз катуу ачууланат, башкалар менен урушат, бат эле ыйлап жиберет

### 3. Обочолонууга аргасыз болгон аял:

- ✓ Эл арасына өнөктөшү/жолдошу жок сейрек чыгат, чыкса дагы эч ким менен баарлашпаганга аракет кылат
- ✓ Курбу кыздары, тааныштары жана туугандары менен азыраак жолугушат Жолукканда же жазышууда үй-бүлөсү жөнүндө эч нерсе айтпайт
- ✓ Акчага ээлик кылбайт, кичинекей нерселерди сатып алганга дагы каражаты болбойт
- ✓ Өнөктөшү/жолдошу көбүнчө анын сөзүн оңдоп, башкалардын алдында какшыктап, жубайына сыйлабастык мамиле кылат
- ✓ Өнөктөшү/жолдошу анын оозун жаап, бийлик көрсөтүп, үстөмдүк кылат
- ✓ Өнөктөшү/жолдошу жубайынын тааныштары же достору менен достошкондой болуп, бардыгынын көңүлүн өзүнө тартып, аялдын коомдук чөйрөсүн көзөмөлдөйт

**Бул жерде зомбулук белгилеринин бир канчасы гана берилген. Адамдын жашоосунда жаман бир нерсе болуп жатканын үстүртөн байкоого болот. «Бирөөнүн үй-бүлөсүнө кийлигишип эмне кылам» деген ой менен өзүңүздү алыс кармабай, кыйналып жаткан адамдын акыбалын сурап, жок дегенде ага жакшы сөз айтканыңыз туура. Адамдын өзүнө болгон ишенимин арттырууга бир адамдын колдоо көрсөткөнү жетиштүү болушу мүмкүн.**

## Эмне кылуу керек

- «Кандайсың? Сени менен бир нерсе болуп жаткандай. Айтып берүүнү каалайсыңбы?» сыяктуу сөздөр менен кайрылыңыз
- Кайсы белгилер сизди тынчсыздандырып жатканын белгилеңиз
- Тилектештигиңизди көрсөтүңүз
- Айтылган сөздөр экөөңөрдүн ортоңордо каларына ынандырыңыз
- Сүйлөшүүгө даяр эмес болсо, басым жасабаңыз. Бирок анын жалгыз эмес экенин, каалаган убакта сизге кайрыла аларын айтыңыз
- «Мен сага ишенем» деп кубаттаңыз
- Айткандарын кылдат угуңуз
- «Сага кандай жардам керек? Эмне кылайын?» деген суроолоруңуз менен өз жардамыңызды сунуштаңыз
- Кандай чечим кабыл алса да, аны колдоңуз
- Пайдалуу маалыматтар менен бөлүшүңүз, мисалы аялдарга арналган кризистик борборлордун, юристтердин телефон номерлерин бериңиз

## Эмне кылбаш керек

- Күтүлбөгөн жерде жана убакта аны менен эмне болуп жатканын таамай суроо
- Айткандарын түшүнбөй, тактоочу суроолорду берүү
- Көңүлүн көтөрүү максатында тамаша сөздөрдү же анекдот айтуу
- «Андай нерсе боло берет» деп сооротуу
- Күйөөнүн жүрүм-турумун жакшыртуу боюнча кеңештерди берүү
- Анын үй-бүлөлүк мамилесине алдын ала баа берип, кимдир-бирөөнү күнөөлөө
- Айткысы келбеген деталдар жөнүндө кайра-кайра суроо берип, басым жасоо
- Дароо эле ондон ашык кеңеш берүү
- «Эмнеге ал ушинтти?», «Эмне үчүн сен муну кылган жоксуң?» деген суроолорду берүү
- Жардам жана колдоо көрсөтүү үчүн шарт коюу
- Аялга эч нерсе кыла албаган адам катары мамиле кылуу
- Зомбулуктун чындыгынан шектенүү
- Зомбулук көрсөткөн адамдын кылыгына себеп табуу
- Жабырлануучунун аракетин сыңдоо
- «Эмнеге кетип калбайсың?» деп таң калуу
- Өнөктөшү/жолдошу менен элдештирүүгө аракет кылуу
- Айткан сөздөрүн башкалар менен талкуулоо