

ČO NA TO ODBORNÍČKA

Majte sa na pozore



Janette Šimková
životná
a vzťahová
koučka

Z praxe viem, že ženy sa chytia do pasce vlastných ilúzií. Prehliadajú, že intuícia im hovorí, aby boli pred istými typmi mužov v strehu.

Presvedčia samy seba, že títo muži nie sú nebezpeční, len svojrázni a excentrickí. Ako sa odpútať od niekoho, kto vás obmedzuje a uráža? Je to o vnútornom poplašnom systéme. Ten nás dokáže varovať, keď nám niekto chce nanútiť svoje myšlienky a tvrdí, že nás prišiel zachrániť pred samými sebou. Nepotrebujeme sa chrániť pred samými sebou, potrebujeme rozumieť svojim pocitom, aby sme rozumeli svetu. Nie je v poriadku, keď od vás niekto vyžaduje, aby ste sa obliekali a správali určitým spôsobom. Je nevyhnutné vymedziť si hranice a trvať na nich. Naučte sa rozpoznať, kedy dovoľujete druhým, aby vás ovládali, obvykle to vyvolalo niečo zvonku. Keď sa niečo také stane, snažte sa uvoľniť. Zhlboka dýčajte a robte to, čo vám pomôže obnoviť rovnováhu. Preskúmajte, čo sa stalo, či je to koniec sveta alebo len nepríjemné. Rozoberte to s niekým blízkym. Naučte sa ignorovať nezmysly, oceňovať samu seba a povedať: „Toto od teba potrebujem. Toto nebudem tolerovať.“ Máte právo myslieť aj na seba. Nie je to ľahké, ale dá sa to naučiť.

zhorší. Tyrani majú nezmyselné požiadavky a keď ich splníte, vymyslia si ďalšie. Čiže neustupovať a vyhľadať čím skôr odbornú pomoc. Často ju potrebuje aj tyran, ale to už je iná pesnička.

Môžeme týraným pomôcť?

Život emocionálne týranej ženy sa točí v bludnom kruhu. Ak takú osobu poznáte, to najlepšie, čo môžete urobiť, je poskytnúť jej psychickú podporu. Nechajte ju, nech sa vám vyrozcáva, utešte ju, dodajte odvalu a silu. Obrňte sa však trpezlivosťou, pretože postihnuté ženy často obviňujú zo svojich problémov samy seba a nevedia sa odhodlať na prvý krok. Úplne najlepšie je, ak týraná žena vyhľadá odbornú pomoc. ■



Nadávky a ponížovanie zraňujú dušu ženy, ktorá sa časom nedokáže brániť.

Ničivé následky

Konce psychického týrania bývajú kruté: psychické problémy, depresia, dezilúzia, nutkavo-obsedantná porucha, posttraumatická stresová porucha, Štokholmský syndróm, psychosomatické ťažkosti, fobie, rezignácia, strata sebavedomia, alkoholizmus, drogy, absolútna závislosť od partnera, totálny rozpad osobnosti až samovražda.



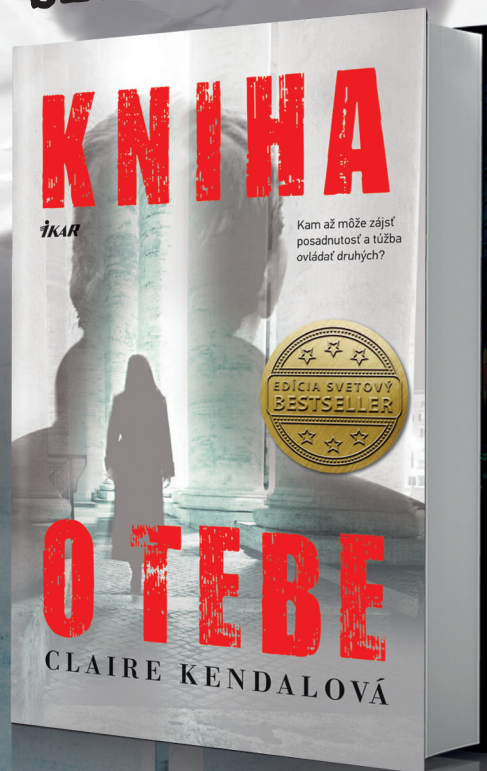
Vedeli ste, že...

... obeťami domáceho násillia sú v 90 % ženy?
... podľa štatistik až 14 percent žien v EÚ je obeťou domáceho násillia každý deň a len každá šiesta to hlási príslušným úradom?

Ako sa chrániť

Najlepšou ochranou je prevencia. Keď zistíte prvé náznaky, treba to ihneď začať riešiť a nenahovárať si, že to prejde. Neprejde. Ešte sa to

Obzrite sa
... možno práve
sleduje aj vás!



VAROVANIE:
Môže to byť kniha
aj **O TEBE**

Brilantný
psychotriler skúma
hranice medzi
láskou a nátlakom,
fantáziou a realitou

kupite na

 **bux.sk**
KNIHY, KTORÝMI ŽIJETE