



VARDARBĪBAI **NĒ!**

INFORMATĪVS BUKLETS JVLMA
STUDENTIEM

KAS IR VARDARBĪBA?

Vardarbība ir jebkura veida uzvedība, kas apzināti kaitē citai personai. Tā var būt gan fiziska, gan emocionāla, un var būt ilgstoša vai epizodiska. Vardarbība ietekmē ne tikai tās tiešo upuri, bet arī kopējo atmosfēru un psiholoģisko klimatu studiju vidē.

Tā ietver tieksmi kontrolēt, ietekmēt, dominēt, pazemot. Vardarbībai ir dažādas formas, un parasti tās ir kombinētas.

- **Fiziska vardarbība** – jebkura darbība, kas izraisa vai draud izraisīt fiziskas sāpes vai ievainojumus citai personai. Tā var nodarīt ne tikai tiešus ķermeņa ievainojumus, bet arī ietekmēt emocionālo un psiholoģisko veselību (ilgstošas bailes, emocionālas traumas, neuzticēšanās citiem).
-

- **Seksuāla vardarbība** – jebkura seksuāla rakstura darbība, leksikas lietojums vai uzmākšanās, kas tiek īstenota bez otras personas piekrišanas. Atstāj dziļas psiholoģiskas sekas: trauksmi, depresiju, zemu pašnovērtējumu, posttraumatiskā stresa sindromu.
-

- **Emocionāla vardarbība** – uzvedība, kuras mērķis ir kaitēt vai kontrolēt citu cilvēku, izmantojot psiholoģisku vai emocionālu manipulāciju, draudus un pazemojumus. Ietver vairākus veidus: pazemošana, apsūkāšana, noniecināšana, pastāvīga kritizēšana, kontrolējoša uzvedība, realitātes izkropļošana, emocionālā šantāža. Atstāj dziļas sekas uz cietušā emocionālo veselību, izraisot zemu pašvērtējumu, trauksmi, depresiju, pastāvīgu stresu.

- **Vardarbīga kontrole** – uzvedība, kuras mērķis ir pilnībā dominēt pār citu personu, ierobežojot viņa brīvību un neatkarību. Ietver: emocionālo kontroli, sociālu izolāciju, komunikācijas uzraudzību, draudus un šantāžu, uzvedības kontrolēšanu. Šāda veida kontrole bieži vien notiek pakāpeniski un var būt grūti pamanāma. Sekas var būt tādas, ka cilvēks zaudē pašcieņu, autonomiju, spēju pieņemt lēmumus par savu dzīvi.
-

- **Kiber-vardarbība** – tiek īstenota, izmantojot digitālās tehnoloģijas un interneta resursus, tiešsaisti. Var izpausties dažādos veidos un mērķēt uz cietušā emocionālo un psiholoģisko stāvokli. Ietver: jebkāda veida uzmākšanos, apvainošanu, pazemošanu, iebiedēšanu, draudus, personības zādzību, nekontrolētu attēlu izplatīšanu, personīgās informācijas izplatīšanu.
-

- **Verbālā vardarbība** – agresīva un aizskaroša uzvedība, kurā tiek lietota valoda, negatīvā leksika, lai pazemotu, noniecinātu otru personu. Bieži vien tā ir emocionālās vardarbības forma, kuras mērķis ir kontrolēt vai iebiedēt, izmantojot vārdus un verbālās manipulācijas.

· **Diskriminācija** – negodīga vai nevienlīdzīga attieksme pret cilvēkiem tikai tāpēc, ka viņi pieder pie noteiktas grupas vai viņiem piemīt noteiktas iezīmes. Tā var izpausties dažādos veidos un tai var būt gan juridiskas, gan sociālas sekas. Izšķir divus diskriminācijas veidus:

Tieša diskriminācija:

persona apzināti tiek izslēgta vai apdalīta, pamatojoties uz tādām pazīmēm kā rase, dzimums, reliģija utt.

Netieša diskriminācija:

šķietami neitrāli noteikumi vai prakse rada nevienlīdzīgu situāciju noteiktai grupai vai personai.

· **Sociālā vardarbība** – uzvedības veids, kas izpaužas kā apzināta vai sistemātiska kādas personas vai personu grupas sociālā izolēšana, pazemošana, emocionālā kaitējuma nodarīšana. Izpaužas: izolējot, pazemojot, manipulējot, draudot, izplatot nepatiesu informāciju vai personīga rakstura informāciju. Rada nopietnas sekas, tostarp: emocionālās un psiholoģiskās veselības traucējumus, sociālu izolēšanos, fiziskās veselības ietekmēšanu, sabiedriskās sekas.

- **Naida runa** – vārdiska vai rakstiska komunikācija, kas aicina uz naidu, vardarbību vai diskrimināciju pret kādu personu vai personu grupu, pamatojoties uz kādiem faktoriem (religija, seksuālā orientācija, dzimums, rase, etniskā piederība, utt.). Ietver arī diskriminācijas un propagandas formas. Naida runa ne tikai aizvairo un pazemo upurus, bet arī var radīt plašāku sabiedrības spriedzi un veicināt dažādas vardarbības formas.
-

- **Mobings** – ilgstoša un sistemātiska psiholoģiska vardarbība, kas tiek vērsta pret indivīdu profesionālajā/darba vidē. Ietver dažādas formas: verbālo, sociālo, informācijas slēpšanu, darbības traucēšanu, maldinošas informācijas sniegšanu vai izplatīšanu. Var radīt nopietnas sekas ne tikai upura emocionālajai un psiholoģiskajai labklājībai, darba produktībai, bet arī studiju/darba atmosfērai, kultūrai.
-

- **Bosings** – mobinga veids, kas attiecas uz vardarbīgu, psiholoģisku vai emocionālu uzvedību, ko vērš augstāks darbinieks par savu pakļauto. Ietver gan tiešus uzbrukumus, gan netiešas formas: verbāla pazemošana, manipulācija un kontrole, sociālā izolēšana, nepamatoti pieprasījumi, nepamatota kritika un nevērība.

Kā novērst?

Persona, kas piedzīvojusi vardarbību, pēc notikuma neapzināti var īstenot šādas reakcijas:

- Cīnīties: dusmoties, aizstāvēties, pretoties, oponēt...
- Bēgt: norobežoties, izvairīties, izolēties...
- Sastingt: nereaģēt, ieturēt neitrālu pozīciju...

Visas reakcijas ir atbilstošas traumatiskajai pieredzei, kuru upuris piedzīvo. Dažreiz šādas reakcijas palīdz glābt dzīvību vai ignorēt vardarbības klātesamību, taču ilgtermiņā traucē meklēt loģiskus, godīgus un atbilstošus risinājumus un novērst vardarbības atkārtošanos.

Vardarbības novēršana ir sarežģīts process, kas prasa rūpīgu pieeju, lai identificētu, izprastu un reaģētu uz vardarbības gadījumiem. Svarīgi ir apzināties tās aspektus:

1. Vardarbības veida kvalifikācija: *kāda vardarbības forma vai veids tiek īstenots.*

2. Konteksta izpēte: *vieta, iesaistītās personas, situācijas konteksts, iemesli/faktori.*

3. Vardarbības pazīmju identificēšana:

- ***Fiziskās pazīmes: zilumi, traumas, slimības...***
- ***Emocionālās pazīmes: zems pašnovērtējums, depresija, trauksme, sociālā izolācija...***
- ***Uzvedības pazīmes: izvairīšanās no sociālām situācijām, agresīva vai uzbudinoša uzvedība, apātiskas domas...***
- ***Akadēmiskā snieguma ietekme: vardarbības gadījumi var ietekmēt studentu spēju koncentrēties uz studiju procesu un sasniegt labus rezultātus...***

4. Sarunas ar upuriem un lieciniekiem (ja tādi ir).

5. Resursu pieejamība: ziņošanas mehānismi, komunikācijas iespējas, psiholoģiskais atbalsts, juridiskas konsultācijas.

6. Vardarbības seku apzināšanās:

- *Garīgā veselība: vardarbības sekas var būt ilgstošas, ietekmējot indivīda psiholoģisko stāvokli un vispārējo dzīves kvalitāti.*
 - *Fiziskā veselība: fiziskie ievainojumi var radīt arī ilgtermiņa problēmas, kas var veicināt citu emocionālo problēmu rašanos.*
 - *Sociālās attiecības: vardarbība var ietekmēt attiecības ar citiem cilvēkiem un sociālām grupām.*
-

7. Vardarbības novēršanas pasākumi: psiholoģiskā un juridiskā atbalsta nodrošināšana.

8. Sociālo faktoru izpēte: sociālie un kultūras faktori, darbspēju faktori, ekonomiskie faktori, atkārtotas vardarbības iespējamības faktors, utt...

9. Anketas un aptaujas, lai apzinātu datus par vardarbības izplatību un aktualitāti.

10. Anonimitātes un datu konfidencialitātes nodrošināšana.



Ja esi JVLMA saskāries ar vardarbību jebkurā formā un veidā, tad neklusē! Par savu pieredzi vari ziņot, rakstot iesniegumu JVLMA rektorei, Ētikas komisijai, Studējošo pašpārvaldei, Valsts policijai, Tiesībsargam vai izmantojot Trauksmes celšanas iespēju.

NOSKENĒ QR KODU, LAI UZZINĀTU SĪKĀK!



Vai
ej.uz/nevardarbibai

JVLMA studējošajiem, kas cietuši no vardarbības,

**IR PIEEJAMA BEZMAKSAS
PSIHOLOGA UN CITU
SPECIĀLISTU PALĪDZĪBA**

Sadarbībā ar centru "MARTA" un krīžu un konsultāciju centrs "SKALBES" tiem, kuri ir cietuši no vardarbības, tiek nodrošināts bezmaksas Sociālās rehabilitācijas pakalpojums. Tas ietver psiholoģisku atbalstu, psihologa un/vai jurista konsultācijas.

**Centrs MARTA: +371 67378539 vai
centrs@marta.lv**

**Krīžu un konsultāciju centrs SKALBES
Nodrošina bezmaksas sociālās rehabilitācijas pakalpojumus no vardarbības cietušām pilngadīgām personām, t.sk., psiholoģisku atbalstu, psihologa un/vai jurista konsultācijas.**

Diennakts krīzes tālrunis: 116123

**Kopā mēs varam novērst vardarbību!
Studiju videi ir jābūt drošai un cienpilnai, atbalstošai
visiem. Cīņā pret vardarbību svarīgi ir iesaistīties
katram – veidot atvērtu komunikāciju, izglītoties un
atbalstīt tos, kuri cietuši no vardarbības!**

**Skaidri apzinoties, ka vardarbība var radīt smagas
emocionālas, garīgas, sociālas un fiziskas sekas,
svarīgi, lai JVLMA ikviens justos droši un atbalstīts.
Ja esi piedzīvojis/saskāries ar vardarbību vai zini
kādu, kuram nepieciešama palīdzība, aicinām ziņot
par to!**

**Drošība un labklājība ir svarīga. Būtiski ir
atcerēties, ka, ziņojot par vardarbību, tu neesi
viens. Tas prasa drosmi, taču tas ir pirmais solis
ceļā uz atveseļošanos un pārmaiņām. Vardarbība
nekad nav upura vaina, un ikviens ir pelnījis
atbalstu un sapratni. Mēs esam šeit, lai palīdzētu,
un ziņojums var palīdzēt aizsargāt arī citus no
līdzīgām situācijām.**

**Ja nepieciešama palīdzība, lūdzu, izmanto
pieejamos ziņošanas mehānismus un
neklusē!**

ATCERĒSIMIES!

*Upuris nav vainīgs, ka
piedzīvo vardarbību.
Ikvienam ir tiesības
dzīvot droši un bez
vardarbības!*