*W świetle ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie jako przemoc w rodzinie należy rozumieć: „jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste osób (członków rodziny), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność, w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą”.*

**Formy przemocy**

Osobami doświadczającymi przemocy domowej są najczęściej kobiety, dzieci, osoby starsze lub niepełnosprawne, ale bywają też nimi mężczyźni.

**Przemoc fizyczna**

są to wszelkie działania polegające na użyciu siły i prowadzące do nieprzypadkowych urazów, zranień, stłuczeń, złamań czy zasinień. Do tej kategorii zalicza się między innymi: popychanie, odpychanie, obezwładnianie, uderzanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłonią, pięścią lub różnymi przedmiotami, poparzenie, porzucenie w niebezpiecznej okolicy, straszenie bronią lub jej użyciem i inne.

**Przemoc psychiczna**

to umyślne działania wykorzystujące nie siłę fizyczną, lecz mechanizmy psychologiczne, powodujące zachowanie pozytywnego obrazu własnej osoby u ofiary, obniżenie u niej poczucia własnej wartości, pojawienie się stanów lękowych i nerwicowych. Przejawami tego rodzaju przemocy są: odmowa uczuć, brak zainteresowania, szacunku, nieustanna krytyka, wyśmiewanie poglądów, wyznania religijnego, żądanie posłuszeństwa, narzucanie poglądów, wmawianie choroby psychicznej, kontrola i utrudnianie kontaktów z innymi osobami, zawstydzanie, upokarzanie, wyzywanie, grożenie, ograniczanie snu, jedzenia, itp.

**Przemoc seksualna**

polega na wymuszaniu niechcianych przez ofiarę zachowań w celu zaspokojenia potrzeb seksualnych sprawcy, dokonywane poprzez przymuszanie do pożycia seksualnego, wymaganie na ofierze nieakceptowanych pieszczot i praktyk seksualnych, przymuszanie do seksu z osobami  trzecimi, krytykę zachowań seksualnych ofiary, wymuszanie sadystycznych form pożycia seksualnego, przymuszanie do oglądania pornografii, zmuszanie do prostytucji, gwałt.

**Przemoc ekonomiczna**

to działania prowadzące do całkowitego finansowego uzależnienia ofiary od sprawcy, realizowane między innymi w drodze niezaspokajania podstawowych materialnych potrzeb rodziny, uniemożliwianie podjęcia pracy zarobkowej, utrudnianie aktywności zawodowej, odbieranie pieniędzy, okradanie, wyliczanie  wydatków.

**Zaniedbanie**

polega na permanentnym braku zaspokojenia niezbędnych dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania potrzeb fizycznych i psychicznych drugiego człowieka. Potrzeby te związane są m.in.  z odżywianiem, ubieraniem, schronieniem, higiena, opieka medyczną, kształceniem jak również ze sferą psychiki, czyli potrzeba miłości, bezpieczeństwa, przynależności. Zaniedbywanie wbrew powszechnej opinii dotyczy nie tylko dzieci lecz również osób dorosłych (np. osób w podeszłym wieku wymagających osób trzecich).

Przemoc domowa rzadko jest czynem jednorazowym. Znacznie częściej jest  procesem o długiej, nawet kilkunastoletniej historii. Ma tendencję do powtarzania się według zauważalnej prawidłowości. Cykl przemocy składa się zwykle z trzech następujących po sobie faz:

**Faza narastającego napięcia** - jest to początek cyklu, który charakteryzuje się wzrostem napięcia i natężeniem sytuacji konfliktowych. Na tym etapie dochodzi do rozmaitych incydentów takich jak np. przejaw, zazdrości ,gniewu, kontrolowania członków rodziny, używanie obraźliwych słów, poniżanie bliskiej osoby. Sprawca jest stale poirytowany i prowokuje kłótnie. Osoba,  wobec której kierowana jest złość partnera stara się za wszelką cenę uspokoić sytuację zaspakajając żądania partnera i robiąc wszystko by poprawić mu nastrój. Często sama obarcza się winą za jego zachowanie i dąży do zadośćuczynienia i uszczęśliwienia sprawcy. Przyczyny narastającego napięcia mogą tkwić poza rodziną, czasem są to błahostki, drobne nieporozumienia, które spiętrzają napięcie. Sytuacja staje się nie do zniesienia i pojawia się agresja.

**Faza ostrej przemocy**-  następuje wybuch  gniewu i wyładowania agresji. Czasem awanturę wywołuje sama ofiara ponieważ nie może już wytrzyma narastającego napięcia i chce żeby ,, już było po wszystkim”. W innych przypadkach gwałtowny atak wywołuje sprawca stawiając swojej ofierze żądania, których nie jest ona w stanie spełnić, na co on odpowiada agresją. Poirytowany dotąd sprawca wpada w szał, traci całkowicie kontrolę nad swoim zachowaniem i może pobić,  okaleczyć ofiarę nie licząc  się ze skutkami swoich agresywnych działań. Ta faza trwa stosunkowo krótko ale może zakończyć się dramatycznie: uszkodzeniem ciała a nawet śmiercią zaatakowanej osoby. W trakcie ataku ofiara robi wszystko żeby ochronić siebie i uspokoić partnera. Zabiegi te jednak rzadko przynoszą pożądany skutek. Wraz z ustaniem aktu przemocy ofiara znajduje się w stanie szoku nie chce uwierzyć w to co się stało. Pojawia się u niej przerażenie, bezradność, poczucie wstydu, ale także złość, która powoduje, że najczęściej w tej fazie trwania przemocy osoby, które jej doznały decydują się na wezwanie pomocy i złożenie skargi, a więc początkują interwencję w sytuacji przemocy w rodzinie. Jeśli osoba zagrożona przemocą nie zgłosi się do właściwych instytucji po pomoc, jest to ostatni moment by przerwać cykl przemocy, nim rozpocznie się ona na nowo.

Faza miodowego miesiąca – jest to faza skruchy ze strony sprawcy i okazywania miłości. Osoba stosująca przemoc usprawiedliwia swoje zachowanie, okazuje żal z powodu tego co się stało i zaklina się, że to już się więcej nie powtórzy. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera. Na nowo zdobywa zaufanie osoby , którą skrzywdził, staje się miły, uczynny. Ofiara wierzy w zapewnienia partnera, w to, że się zmienił bo z całych sił pragnie, żeby tak właśnie było i nawet jeśli jeszcze niedawno gotowa była uciec czy złożyć skargę teraz zostaje i wycofuje się z podejmowania działań przeciwko sprawcy. Na tym etapie istnieją szanse na to, że jeśli sprawca chcąc utrzymać związek podda się terapii, jego agresywne zachowania zostaną powstrzymane. Bez specjalistycznej pomocy, sprawca nie jest w stanie długo wytrzymać w spokoju. Ponownie wzrasta w nim napięcie i wszystko zaczyna się od nowa.