

U susedov sa niečo deje...

(20.01.2014; Báječná žena; č. 4, s. 26-27; Derňárová Sylvia)

Ak vás ruší rodina s malými deťmi, neočakávajte, že cez deň bude u nich hrobové ticho. No čo ak sa od susedov ozývajú hádky a bitky? Ozvať sa alebo je lepšie nestarať sa do cudzích problémov?

Radí Diana Bultmanová, ambulancia klinickej psychológie Hlohovec

V paneláku často počuť cez steny aj to, čo nechcete. Je to veľmi nepríjemná situácia, pretože ste sa v nej ocitli nedobrovoľne. Hádky či krik vám poodhaľujú súkromie tých, ktorí byvajú vedľa vás. Bezradne načúvate a uvažujete, či je situácia u susedov tentoraz už vážna, alebo aj tento konflikt máte považovať za "normálny". Alebo iba mávnete rukou, že sa vás to netýka?

Najhoršia je ľahostajnosť

Hoci je dnes ľahostajnosť bežná a málokto sa zaujíma o druhých, občas treba vyjsť zo svojej ulity, prejavíť záujem a podať pomocnú ruku. "Ľudia si bežne nevšimnú nejaký problém, ťažkosti u druhého, prejdú okolo človeka na ulici, ktorý očividne potrebuje pomoc... nieto ešte v susednom byte. U svedkov za stenou skôr v tomto smere prevláda pozícia pštroša s hlavou v piesku, čiže snaha tváriť sa, že sa nič nedeje. Našťastie je aj malé percento tých, ktorých úprimne zaujímajú druhí a chcú pomôcť, s vedomím rizika, že možno nepomôžu, nevyriešia, ale určite to aspoň skúsia," hovorí Diana Bultmanová.

Najčastejšie dôvody hádok:

peniaze, finančné problémy

deti, výchovné problémy

rozdelenie domácich prác

neskoré príchody domov

Talianska domácnosť?

V lepšom prípade máte len "šťastie" na temperamentných susedov, ktorí sa správajú hlučnejšie, ako by vám bolo milé. "Tento typ domácnosti vôbec nie je až taký zriedkavý, ako by sa mohlo zdať. No treba rozlíšiť taliansku domácnosť, v ktorej prevládajú vášne či zvýšený temperament, a hádky v pravom zmysle slova, sprevádzané agresivitou i týraním," upozorňuje psychologička. V prvom prípade sa so susedmi porozprávajte. Nečakajte, kým vás ich správanie otrávi natoľko, že nebudete schopná riešiť celú vec bez zbytočných emócií. Komunikujte s dávkou taktu a diskretnosti. Buďte prístupná kompromisom, bývanie v paneláku si vyžaduje aj vašu toleranciu, ústretovosť a ohľaduplnosť.

Je to vážne!

Následky domáceho násillia sa môžu prejavíť na žene a deťoch, ktoré ho zažívajú aj takto: neustály strach, stres, úzkosť, panika, chronická únava, apatia, nespavosť, depresia, bolesti hlavy, zníženie imunity, alergia, onkologické ochorenia, psychické ochorenia, problémy s trávením, poruchy prijímania potravy, bolesť v panvovej oblasti alebo v krížoch, urologické a gynekologické ťažkosti, nadmerné pitie alkoholu, užívanie drog, hrozba samovraždy alebo vraždy.

Čo si kto navarí...

... to si má aj zjesť? Nie je to celkom pravda. Človeku občas prerastú problémy cez hlavu a bez cudzej pomoci sa nezaobíde. Každý ich rieši inak. Niekto to dokáže s chladnou hlavou, no iný krikom, či dokonca fyzickým a psychickým násillím. Ak je to prípad vašich susedov, potrebujú pomoc.

Domáce násillie je:

kritizovanie, zosmiešňovanie, ponižovanie, nadávky, vyhrážanie, vydieranie, vyvolávanie pocitov viny, nútenie k poslušnosti, vzbudzovanie strachu, vyhrážanie zbraňou, ničenie osobných vecí, bitka, kopance, škrtenie, znásilnenie, obmedzovanie kontaktu s rodinou, priateľmi a okolitým svetom, zákaz pozerania televízie, odopieranie jedla či pitia, obmedzenie prístupu k peniazom či domáhanie sa majetku obete násillia

Pomôže polícia aj úrady

Nemá význam mesiace či roky znášať vyčíňanie rozvádžajúcich sa manželov alebo podguráženého suseda. Máte pocit, že sa nespráva dobre manžel k manželke alebo, naopak, rodičia k dieťaťu či k seniorovi, ktorý s nimi býva? Obráťte sa na políciu, štátnu alebo mestskú, najlepšie na čísle 112. Osloviť môžete aj úrad práce, sociálnych vecí a rodiny. "Tieto inštitúcie majú kompetencie takúto situáciu aj riešiť. Komplexné poradenstvo dostanete aj na miestnom úrade na oddelení sociálnych vecí a rodiny, no ich pracovníci môžu situáciu len prešetriť. Týranej osobe však odporúčia, kde sa môže prechodne ubytovať, aké doklady si zobrať so sebou, prípadne odporúčia konzultáciu s odborníkom z oblasti psychológie, poradia bezplatnú právnu pomoc a podobne," hovorí **Michaela**

Platznerová, z tlačového referátu Mestského úradu **Bratislava-Petržalka**.

V mnohých prípadoch pomôže, keď pracovníci úradu dohovoria vinníkovi, ak sa však situácia opakuje, je potrebné obrátiť sa na políciu.

Bojím sa susedovej pomsty...

Aby ste v tom neboli sama a necítili ste sa ohrozená reakciou suseda, ktorého "udáte" polícii či úradom, spojte sa s ďalšími susedmi. Možno by aj oni postihnutej rodine radi pomohli, no boja sa rovnako ako vy. Ak sa do problému zaangažuje viac ľudí, stúpa tak šanca, že to agresora spacificuje.

Obráťte sa aj na správcu vašej bytovky, zo zákona mu vyplýva povinnosť zaujímať sa o to, čo sa deje v dome, ktorý spravuje.

Dohodu rozhádaných susedov môže sprostredkovať aj mediátor.

Domáce násilie môže úradom oznámiť aj ošetrujúci lekár týraných osôb, teda všeobecný lekár alebo pediater.

Náš tip

Ak k sebe pozvete susedu na kávu, získate šancu dozvedieť sa viac o tom, ako skutočne žije.