



## **Признаки того, что вы состоите в нездоровых (абыюзивных) отношениях**

- Ваш партнёр плохо отзывается о своих предыдущих отношениях и бывших партнёрах.
- Он неуважительно отзывается о лицах противоположного пола.
- Он стремится контролировать ваше поведение и принимаемые вами решения, видит себя вашим покровителем, патерналистской фигурой.
- Он не уважает ваши личные границы, ваше мнение, жизненную позицию и планы на будущее.
- Он не принимает отказов и ставит свои нужды и желания выше ваших.
- В ссоре он указывает лишь на ваши ошибки и отказывается признавать свою вину.
- Он пытается изолировать вас от привычного круга общения — семьи и друзей.
- Он ревнив и недоверчив.
- Он старается вести себя идеально, только когда это выгодно ему, при этом напоминая о том, как вам повезло, и ставя вас в зависимость от его «доброты».
- Делая комплименты, он подчёркивает, что вы нравитесь только ему, ставя вас в зависимость от его внимания и любви.
- Своими действиями и словами он заставляет вас поверить, что вы не достойны лучшего, и это заставляет вас мириться с негативными сторонами отношений.
- Он угрожает причинить себе вред (чаще всего — совершить самоубийство), если вы расстанетесь.
- Он шантажирует вас и заставляет выполнять определённые действия под угрозой расставания с вами.
- Наконец, он считает физическое насилие приемлемым, угрожает или применяет к вам физическую силу.

**Где можно получить помощь?**

**[ona.org.ru/help](https://ona.org.ru/help)**