Instrukcija

Atsakykite į kiekvieną klausimą tiesiai: **TAIP** arba **NE**. Būkite sąžiningi — testas skirtas Jums pačiam.

Testas (20 klausimų)

1. Ar dažnai pykstate taip stipriai, kad prarandate savitvardą?
2. Ar esate bent kartą trenkęs(-usi) partneriui(-ei) ar šeimos nariui?
3. Ar grasinate partneriui norėdamas(-a) kontroliuoti jo/jos elgesį?
4. Ar dažnai puolate arba tyčiojatės žodžiais (įžeidinėjate, pažeminate)?
5. Ar nuolat kontroliuojate partnerio(-ės) telefoną ar socialinius tinklus be sutikimo?
6. Ar smurte naudojate daiktus (laužote, mėtote) jam(-jai) esant šalia, kad sukeltumėte baimę?
7. Ar priversdavote partnerį(-ę) daryti tai, ko jis(-i) nenori (intymus bendraviams, finansai, susitikimai)?
8. Ar dažnai kaltinate partnerį dėl savo pykčio ar agresijos?
9. Ar stengiatės izoliuoti partnerį(-ę) nuo šeimos arba draugų?
10. Ar naudojate finansinę kontrolę (neleidžiate turėti pinigų, kontroliuojate išlaidas) kaip manipuliaciją?
11. Ar vengiate prisiimti atsakomybę už savo elgesį ir kaltinate kitus?
12. Ar naudojate grasinimus (tiesiogiai arba netiesiogiai) kaip įrankį?
13. Ar turite polinkį spręsti konfliktus fiziniu ar žodiniu smurtu?
14. Ar partneris(-ė) jums sakė, kad bijo jūsų?
15. Ar nuslėpėte arba melavote apie savo veiksmus tam, kad išvengtumėte pasekmių?
16. Ar anksčiau bandėte „paaiškinti“ savo smurtą sakydamas: „aš taip pasakiau, nes…“ vietoj atsiprašymo ir keitimosi?
17. Ar jaučiate gėdą, bet vis tiek kartojate tas pačias žalingas elgesio formas?
18. Ar naudojate alkoholį ar narkotikus, ir pastebite, kad smurtas labiau pasireiškia, kai esate apsvaigęs(-usi)?
19. Ar kiti (šeima, draugai, kolegos) yra perspėję jus dėl jūsų elgesio?
20. Ar jaučiate, kad jei niekas nieko nedarys, jūsų veiksmai gali dar labiau pakenkti kitiems?

Skaičiavimas ir interpretacija

- Suskaičiuokite **TAIP** atsakymus.
- 0–2: Maža rizika — bet jei vienas iš „taip“ reiškia fizinį smurtą, rimtai apsvarstykite pagalbą.
- 3–6: Vidutinė rizika — yra pavojingų elgesio modelių. Laiku pradėjus dirbti su savimi, galima sustabdyti eskalaciją.
- 7 ir daugiau: Aukšta rizika — elgesys labai tikėtina smurtiškas arba manipuliuojantis. Reikalingi skubūs pokyčiai ir profesionali pagalba.

Pastaba: bet koks **fizinis smurtas** (net vienas „taip“ prie klausimo apie trenkimą ar kitą fizinį veiksmą) reiškia rimtą problemą nepriklausomai nuo galutinio balo — reikia imtis veiksmų nedelsiant.

Jei testas rodo riziką — ką daryti toliau

1. **Pripažinkite problemą.** Sąžiningas pripažinimas yra pokyčio pradžia.
2. **Nutraukite kontaktą/veiksmus, kurie kenkia.** Jei jaučiate impulsą — nutraukite situaciją: išeikite, raskite laiko atokvėpiui.
3. **Ieškokite profesionalios pagalbos:** psichoterapeutas, specializuotos programos smurtautojams, grupinė terapija, pykčio valdymo programos.
4. **Jei vartojate alkoholį ar narkotikus,** tvarkykite šią problemą (programos, gydymas) — dažnai tai padidina smurto riziką.
5. **Praktikuokite alternatyvas:** sustabdymo technikos (skaičiuoti iki 20, išeiti iš kambario), komunikacijos įgūdžiai, emocijų reguliacija (kvėpavimo pratimai).
6. **Įsipareigokite aiškiam pokyčių planui:** susirašykite konkretų veiksmų planą (pvz., nedaryti jokių grasinimų, kasdien praktikuoti 10 min emocijų reguliacijos, 1 kartą per savaitę darbai su terapeutu).

Jeigu egzistuoja tiesioginė grėsmė

- Jei yra rizika smurtui dabar ar netolimoje ateityje — **nedelsiant** susisiekite su skubios pagalbos tarnybomis (skubios pagalbos numeris 112) arba policija.
- Jei bijote, kad galite prarasti savitvardą: laikykitės atstumo (išeikite iš namų), pasakykite, kad norite atšaukti bet kokį kontaktą ir kreipkitės pagalbos.

Kaip pradėti keistis (konkrečios mažos užduotys)

- Kiekvieną kartą, kai norite reaguoti agresyviai, *pagalvokite 3 minutes* prieš veiksmą (išeikite, jei reikia).
- Veskite dienoraštį: kada supykote, kas tai sukėlė, kas jums padėjo nusiraminti.
- Mokykitės „Aš“ pareiškimų: vietoj „Tu visada...“ sakykite „Aš jaučiuosi...“ ir pasiūlykite sprendimą.
- Užsirašykite 3 žmones, su kuriais galima pasikalbėti, kai kyla impulsas (draugas, pažįstamas, terapeutas).

Pastaba apie atsakomybę ir moralę

Smurtas yra pasirinkimas — tačiau keistis galima. Testas nėra teismas, jis – priemonė suvokti problemą ir pradėti pokyčius. Ieškodami pagalbos parodysite atsakomybę ir apsaugosite kitus.