
FAMILY VIOLENCE - REALITIES AND FORMS FOR PREVENTION

Nikola Georgiev

Medical University of Sofia, Faculty of Public Health, Bulgaria,

n.georgiev@foz.mu-sofia.bg

Abstract: Domestic violence is widely spread and exists in various forms in all societies. In Bulgaria it tends to increase in the past years. The social processes related to the consequences of the structural reform in the country - unemployment, low incomes, economic insecurity and high levels of stress, cause many socio-psychological effects. Social stress reflects on family relationships and manifests itself in strong collisions between subsystems in the family. There is a close relationship between the high level of stated violence and social deprivation that is characterized by a high proportion of families with low-income, single-parent families and families who frequently change their place of residence. Such conflicts most often involve violence against the weak and vulnerable part of the family - children and/or women. Every 4th woman in Bulgaria is a victim of domestic violence. Every third murder victim in the country last year was a woman, according to Ministry of Interior statistics. Two thirds of them were killed by their closest people - spouses, intimate partners or relatives, data show. Extraordinary anti-epidemic measures related to the COVID-19 pandemic have put people that are subjected to domestic violence at significant risk of escalating excruciation. Women in abusive relationships and their children are more likely to be abused as family members spend more time in close contact and families face potential economic or job losses. Abusers can use measures to limit the spread of COVID-19, to justify exercising power and control over their partners, and to further reduce their access to services, assistance and psychosocial support. The chaos and uncertainty unleashed by the pandemic, further escalates the behavior of the abuser. The situation perplexes if there is an alcohol or other psychoactive substances misuse, if there is depression or mental disorder. In order to establish public attitudes towards the manifestations and causes of domestic violence, a sociological survey was conducted. Methodology: Respondents are 122 people. The focus of the study is on the public society without restrictions on gender, education, occupation and other demographic characteristics. Information was collected about their attitude and knowledge about the manifestations of domestic violence. The following were used: documentary method; survey method; statistical methods. Results: According to 32% of respondents, domestic violence is unacceptable in all circumstances and must be punished by the law. A significant part of them/45%/ have opinion that domestic violence is not always punishable by law. Alarming is that 15% of respondents consider as acceptable in certain circumstances, and another 7% that it is acceptable in all circumstances. Among the causes of domestic violence are most often mentioned the role of marital problems due to alcohol dependence of the spouse/75%/, the presence of mental disorder/56%/ and personal characteristics and complexes of the abuser/45%/, jealousy/42%/ and others. Domestic reasons are often pointed out - unresolved housing problem, conflict cohabitation with parents or other relatives, disagreements in the upbringing of children, etc./70%/. Conclusions: It is an undeniable fact that domestic violence exists. Often this aggression remains hidden due to the reduced social control of families in the conditions of urbanization. Gradually domestic violence turned from a simple "personal" problem into an increasingly obvious problem of society and the state. This means actions of the state and specialists in three main areas - prevention of violence, prosecution of perpetrators of violence and adequate comprehensive assistance to victims of domestic violence, tailored to their individual needs.

Keywords: domestic violence, consequences, prevention, psycho-social support

НАСИЛИЕ В СЕМЕЙСТВОТО – РЕАЛНОСТИ И ФОРМИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ

Никола Георгиев

Медицински университет – София, Факултет по обществено здраве, България,

n.georgiev@foz.mu-sofia.bg

Резюме: Домашното насилие е широко разпространено и съществува под различни форми във всички общества. В България то бележи тенденция към нарастване през последните години. Социалните процеси, свързани с последствията от структурната реформа в страната – безработица, ниски доходи, икономическа несигурност и високи нива на стрес, предизвикват множество социалнопсихологически въздействия. Социалният стрес рефлектира върху семейните взаимоотношения и се проявява в силни колизии между subsystemите в семейството. Установява се тясна зависимост между високото ниво на заявено насилие и

социалната депривация, характеризираща се с голям дял на семейства с ниски доходи, с един родител и при семейства, които често променят местоживеенето си. Най-често при такива конфликти се прилага насилие над слабата и уязвима част на семейството - децата и/или жената. Всяка 4-та жена в България е жертва на домашно насилие. Всяка трета жертва на убийство в страната през миналата година е била жена, показва статистиката на МВР. Две трети от тях са убити от най-близките им хора - съпрузи, интимни партньори или роднини, показват данните. Извънредните противоепидемични мерки, свързани с пандемията от COVID-19 поставиха хората, подложени на домашно насилие, в значителен риск от ескалиране на такъв тормоз. Вероятността жените в насилствени отношения и техните деца да бъдат изложени на насилие се увеличава драстично, тъй като членовете на семейството прекарват повече време в тесен контакт и семействата се изправени пред потенциални икономически загуби или загуба на работа. Насилниците могат да използват мерките за ограничаване на разпространението на COVID-19, за оправдание да упражняват власт и контрол върху своите партньори, както и да намалят допълнително достъпа им до услуги, помощ и психо-социална подкрепа. Хаосът и несигурността, отприщени от пандемията, допълнително изострят поведението на насилника. Ситуацията се утежнява, ако се намеси и злоупотреба с алкохол или други психоактивни вещества, ако има депресия или психическо разстройство. С цел установяване на обществените нагласи към проявите и причините за домашно насилие беше проведено социологическо проучване. *Методология:* Респонденти са 122 човека. Фокусът на проучването е насочен към обществеността без ограничения за пол, образование, професия и други демографски характеристики. Събрана е информацията относно тяхното отношение и познания за проявите на домашно насилие. Използвани са: документален метод; анкетен метод; статистически методи. *Резултати:* Според 32% от анкетиранияте, домашното насилие е неприемливо при всякакви обстоятелства и наказуемо от закона. Значителна част от тях/45%/ са на мнение, че насилието в семейството невинаги е наказуемо от закона. Тревожен е фактът, че 15% от респондентите го смятат за приемливо при определени обстоятелства, а други 7%, че е приемливо при всякакви обстоятелства. Сред причините за домашното насилие най-често се посочва ролята на проблемите в брачните отношения поради алкохолна зависимост на съпруга/75%/, наличието на психическо разстройство/56%/ и личностни характеристики и комплекси на насилника/45%/, прояви на ревност/42%/ и други. Често се посочват и битови причини – неуреден жилищен проблем, конфликтно съжителство с родители или други роднини, разногласия във възпитанието на децата и т.н./70%/. *Изводи:* Неоспорим факт е, че насилието в семейството съществува. Често тази агресия остава прикрита, поради намаления социален контрол на семействата в условията на урбанизация. Постепенно насилието в семейството се превърна от просто „личен“ проблем във все по-явен проблем на обществото и на държавата. Това означава действия на държавата и специалистите в три основни направления – превенция на насилието, подвеждане под наказателна отговорност на извършителите на насилието и адекватна комплексна помощ за жертвите на домашно насилие, съобразена с техните индивидуални потребности.

Ключови думи: домашно насилие, последствия, превенция, психо-социална подкрепа

1. ВЪВЕДЕНИЕ

Насилието в семейството е един от значимите социални проблеми на нашето съвремие. През последните години вниманието на обществото е насочено към него в контекста на грубото нарушаване на човешките права – правото на живот, на човешко достойнство, на неприкосновеност на личността на свобода от жестоко, нечовешко или унижително отношение, на свобода от дискриминация и правото на ефективни средства за защита [1,4].

По данни на ООН от произвола на родителите ежегодно страдат около 2 милиона деца на възраст до 14 г. Всяко десето от тях умира, а около 2000 се самоубиват. В Европейския съюз, всяка пета жена е жертва на домашно насилие сочи изследване на европейското женско лоби, обединяващо фондации от страните членки.

Едно от всеки четири убийства във Великобритания се извършва между членовете на семейството. В САЩ ежегодно властите регистрират около 200 хиляди случая на сексуални злоупотреби в семейството. В 90% от случаите насилниците са мъже. Съвременната ситуация в България до голяма степен отразява посочената световна тенденция - все по-често в ежедневието и в медиите ставаме свидетели по случаи на домашно насилие. Всяка 4-та жена в България е жертва на домашно насилие. Всяка трета жертва на убийство в страната през миналата година е била жена, показва статистиката на МВР. Две трети от тях са убити от най-близките им хора - съпрузи, интимни партньори или роднини. За последните години 80% от жертвите на домашно насилие са жени. В 42 % от случаите се говори за психическо насилие от страна на мъжа към жената, което застрашава жената със социално изолиране [1, 3, 11,17].

Домашното насилие е дефинирано от Конвенцията на Съвета на Европа за превенция и борба с насилието над жени и домашното насилие (чл.36) като: „Всички актове на физическо, сексуално, психологическо или икономическо насилие, които се случват в семейството или в домакинството, или между бивши или настоящи съпрузи или партньори, независимо дали извършителят живее или е живял заедно с жертвата“ [13].

В Република България, домашното насилие е дефинирано в Закона за защита от домашно насилие (ЗЗДН) като: „Всеки акт на физическо, сексуално, психическо, емоционално или икономическо насилие, както и опитът за такова насилие, принудителното ограничаване на личния живот, личната свобода и личните права, извършени спрямо лица, които се намират в родствена връзка, които са или са били в семейна връзка или във фактическо съпругеско съжителство. За психическо и емоционално насилие върху дете се смята и всяко домашно насилие, извършено в негово присъствие“ (чл.2 от ЗЗДН) [8].

Домашното насилие може да остави тежки физически, психически и социални последици за жертвите му, които в по-голямата част от установените случаи, са жени и/или техните деца. В допълнение към физическото насилие, което може да доведе до телесни повреди, домашното насилие също включва словесни обиди, неуважение и уронване репутацията на жертвата (така нареченото психологическо насилие) [9, 15].

Обстоятелствата, обуславящи проявата на насилие, могат да се разглеждат в различни аспекти: исторически и социокултурни предпоставки, действащи на микро и макро ниво. Основните причини за съществуването на насилие, между които: полови различия, чувство за собственост, възпитателни методи (употреба на физическо и емоционално насилие в детството), неефективно прилагане на законодателството, финансови проблеми и др., са взаимосвързани с факторите, оправдаващи насилието над жени и деца. Такива фактори са: морално оправдаване на насилника, тиражиране на насилие в масмедията, среда, изпълнена с насилие, изместване на отговорността, атрибутиране вина на жертвата, погрешна интерпретация на последиците от страна на жертвата и други [9,11].

Свидетели сме на масово разпространение на насилието като средство за налагане на собствените норми и правила. То се е превърнало в модел на поведение – пряко чрез използване на сила и косвено – чрез заплахата от прилагане на сила, за което спомагат както чувството на застрашеност и безсилие, така и липсата на доверие в институциите, призвани да гарантират закрила. В същото време се наблюдава непрекъснато разширяване на списъка от аргументи, които биха могли да оправдаят насилието. Подобни оправдания представляват опити за даване на рационални обяснения на насилието и за изграждането на защита за извършителите на подобни прояви както от самообвинения, така и от обвиненията на другите.

Всички форми на насилие в семейството са причина за задълбочен анализ и изискват наличието на различни стратегии за премахването им.

2. МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Фокусът на проучването е насочен към обществеността без ограничения за пол, образование, професия и други демографски характеристики. Събрана е информация посредством онлайн допитване на доброволен принцип чрез платформата Google forms относно отношението и познанията на 122 респонденти за същността и проявите на домашно насилие, неговите основни причини и форми на проявление, социалните и психологическите му последици, прилаганите превантивни мерки, мерки на закрила и помощ за предотвратяване на насилническите прояви. Създадената анкетна карта за проучване информираниостта на анкетираните за същността и проявлението на домашното насилие, причините за възникване и последиците от него съдържа 21 затворени въпроса. В настоящия материал ще представим основните резултати от проведеното проучване.

3. РЕЗУЛТАТИ

Според 32% от анкетираните, домашното насилие е неприемливо при всякакви обстоятелства и наказуемо от закона. По-голяма част от тях /45%/ са на мнение, че насилието в семейството е неприемливо при всякакви обстоятелства, но невинаги е наказуемо от закона. Тревожен е фактът, че 15% от анкетираните го смятат за приемливо при определени обстоятелства, а други 7%, че е приемливо при всякакви обстоятелства.

Домашното насилие е явление, което често остава скрито и затова е още по-тревожно поради тежките физически, психически и социални последици за жертвите му, които в повечето случаи са жени, техните деца или възрастни хора. То е свързано с посегателство върху честта, достойнството, физическата неприкосновеност. Освен с телесни увреждания на жертвите, често е съпроводено с нанасяне на обиди, неуважение и уронване престижа на потърпевшия. Всички респонденти са на мнение, че децата са жертва на домашно насилие, не само пряко, но и като свидетели на насилие върху член от семейството. В последно

време групите в риск от домашно насилие включват възрастни самотни хора и хора със затруднено самообслужване, поради увреждане или хронично заболяване, като жените по-често стават жертва от мъжете.

Сред причините за домашното насилие най-често се посочва ролята на дисфункционирането на брачните отношения поради зависимост на съпруга от алкохол /75%/ , наличието на психическо разстройство /56%/ и болезнени комплекси /45%/. Понякога малтретирането се определя като акт на отмъщение за мнима или реална изневяра /42%/. Често се посочват и битови причини – неуреден жилищен проблем, конфликтно съжителство с родители или други роднини, разногласия във възпитанието на децата и т.н. /70%/. Икономическата нестабилност и безпаричие, според 36% от анкетираните, също е възможна причина за домашно насилие. При 65% от респондентите има мнение, че ежедневиият стрес е една от основните причини за насилие в семейството. Една част от анкетираните смятат, че неразбирателството и липсата на обич в семейството /37%/ допринасят за домашното насилие. Неефективното прилагане на законодателството поддържа насилническото поведение, според 49% от респондентите.

Всички респонденти са на мнение, че основната причина, поради която жертвата на насилие в семейството не напуска насилника, са децата /фиг.1/.

Фиг.1 Анкетираните са посочили повече от един отговор.



Половината от анкетираните са на мнение, че жертвите не напускат своя насилник, защото няма къде да отидат (48%). Почти толкова смятат, че жертвата има надежда, че нещата ще се оправят (42%) и че основната причина поради, която жертвата остава при своя насилник, е страхът от ново насилие (40%). Според 1/3 от респондентите, причините се крият в икономическата зависимост на жертвата и страх от изолация от страна на семейството им (30%). Едва малка част от анкетираните смятат, че това се дължи на липса на поддръжка от страна на институциите, занимаващи се с проблема /10%/.

Като най-честа форма на домашно насилие, 80% от анкетираните са посочили физическото насилие. Повече от половината /65%/ смятат, че психическото насилие се проявява най-често. За близо 2/3 от респондентите, икономическата принуда е най-честата форма на домашно насилие /68%/. За по-младите участници в анкетата от значение е и вербалното насилие /18%/. Само малка част от анкетираните не могат да преценят коя от формите на домашно насилие се проявява най-често - 9%.

Голяма част от анкетираните са на мнение, че ако условията на живот у нас са по-добри, домашното насилие ще намалее чувствително /75%/. Едва 25% смятат, че условията на живот не са от значение за насилието в семейството. За упражняването различни форми на насилие – физическо, психическо и сексуално до голяма степен играе роля икономическата зависимост на жертвата, там където тя съществува. В много случаи това е основната причина, поради която жертвата не може да скъса връзката и да прекрати съжителството в случай на системен тормоз от страна на насилника.

Две трети биха насочили свой познат или близък, станал жертва на домашно насилие, да търси помощ и съдействие от специализираните служби /74%/. От изследването става ясно, че престижът на неправителствените организации, защитаващи правата на жертвите на домашно насилие, все повече нараства. Малка част от респондентите биха посъветвали свой близки и познати да се обърнат за помощ и съдействие към полицейските служби (14%) и да се обадят на гореща телефонна линия (6%), едва единици от участващите в анкетното проучване са на мнение, че жертвите на домашно насилие трябва да се обърнат към медицинско лице, приятел или член на семейството си /2%/.

Мнението на участниците в проведеното допитване относно подходящите действия и превантивните мерки в случаите на домашно насилие са обобщени, както следва: според 42% от респондентите, посещението при психолог е необходима форма за подкрепа, както и срещи с потърпевши от домашно насилие /37%. Най-голяма част /58%/ смятат, че даването на по-голяма медийна гласност на проблемите с домашното насилие е превантивна мярка; предлагане на правна помощ за жени и деца /48%/ и по-строго спазване на Закона за защита от домашното насилие и програми за работа с насилника /13%/.

4. ДИСКУСИЯ

Всяко семейство, засегнато от една или друга форма на домашно насилие има специфична и строго индивидуална история, но съществуват и редици характерни особености, които могат да бъдат идентифицирани в повечето от случаите. Домашното насилие е насилие срещу партньора или насилие в рамките на семейството. Въпреки, че обикновено жертвата е съпругата, насилието може да е насочено към децата, членове на семейството или приятели на жертвата. Все по-често се среща и насилие над възрастни хора от страна на техните деца или други роднини [5, 6, 15].

Домашното насилие в българските семейства е честа практика. Трудно може да се определи портретът на жертвите на домашно насилие. Те са от различни социални слоеве и възрастови групи. Обикновено във всяко семейство има конфликти, но различното в семействата, които има насилие е неговата интензивност и жестокост. Прилагането на насилие е непредвидимо и няма никакво значение това как се държи жертвата или какво казва - дали е пасивна или агресивна. В психо-динамичен план, домашното насилие винаги цели постигането на власт и контрол над жертвата. Насилникът използва комбинация от тактики, за да контролира жертвата. Заедно с това, насилието обикновено нараства по честота и жестокост с течение на времето [8, 9].

Последствията от насилието също могат да се проследят на различни нива и в различни сфери – в мащабите на обществото като цяло и на ниво семейство и личност. Те се отразяват пряко на психо-емоционалното състояние на жертвата като се проявяват и в отношенията ѝ към хората: загуба на доверие, ненавист, страх, плахост и други. Системното и инцидентното преживяване на насилието води до промяна на личността. Последствията от претърпяно в детството насилие са многообразни, тъй като поведенческите отговори на децата в ситуации на фрустрация са различни. Независимо от формата на насилие – физическо, сексуално, емоционално или изоставяне – ефектите върху детската психика са изключително травмиращи и трудно обратими. Ако социалната и културната среда не осъжда агресивното поведение и насилието се възприема като нормален начин за разрешаване на възникналите конфликти, съществува голяма вероятност децата, свидетели на домашно насилие, да имитират поведението на “насилника” или на “жертвата”. Неблагоприятни последици за личностното развитие на малтретираните деца могат да бъдат: дезадаптивно и девиантно поведение, посттравматични разстройства, суицидни опити, личностни и сексуални разстройства, психосоматични заболявания, прояви на жестоко насилие, злоупотреба с психоактивни вещества.

Преживяването на насилие се приема като събитие, което предизвиква криза на съществуването [6, 17]. Последиците от преживяването на насилие могат да бъдат описани като посттравматично стресово разстройство. Малтретираният, унизяваният, нараняваният, изнасилваният човек живее в страх. Страхът променя самочувствието на жертвата. Страхът провокира: ниско самочувствие и обезценяване на живота; усещане на омраза към себе си; съобразяване с изискванията на насилника; отказ от собствено мнение; компромис със собствените принципи и потребности; чувство за вина и безпомощност; злоупотреба с различни вещества; хронично безпокойство; членство в различни групировки [5, 15]. Жертвата изпитва неудовлетвореност от междуличностното взаимодействие и жизнената перспектива губи смисъл. Това може да бъде предпоставка за самоизолация, агресия или автоагресия. Според Христо Попов, изучаването на психичната травма означава да се изправиш лице в лице както с човешката ранимост в природния свят, така и със способността за зло в човешката природа [13].

В случаите, когато са засегнати деца, могат да бъдат взети и мерки по реда на Закона за закрила на детето [7, 8]. Данните сочат, че всяка година около 1 милиард деца в целия свят стават жертва на насилие. Насилието над деца има сериозни и дълготрайни последствия върху психичното здраве, поведението, което носи рискове за здравето, незаразните болести, инфекциозните болести като ХИВ и полово предаваните болести и върху функционирането на индивида в обществото [18].

Психо-социална подкрепа на жертви на домашно насилие

При оказване на психо-социална подкрепа на жертвите на домашно насилие за предотвратяване или превъзможване на травмата се прилагат консултативни, психотерапевтични и социални програми. Използват се многообразни психотерапевтични подходи, осъществявани от специализирани екипи и терапевти индивидуално и/или в група: консултиране, кризисни интервенции (и чрез оказване на телефонна

психологична помощ), когнитивна терапия, поведенческа терапия, психодинамична терапия, семейна терапия, поддържаща терапия и други [5]. При работа с жертви на домашно насилие се прилага и системният терапевтичен подход, при който вниманието на терапевта е насочено не само към взаимодействията в семейството, но и към външните системи (училище, социални служби и други).

Един от подходите в психологическите изследвания на насилието е прогностичният подход. Той включва предварителна преценка от статистически профили, личностни тестове, поведенчески модели, демографски характеристики на вероятния риск от извършване на актове на насилие в бъдеще от човек или група хора. Всъщност анамнестичните данни, събирани в хода на превантивната дейност с жертви и извършители на домашно насилие, съдържат такива находки. Психологичната терапия с извършителите на насилнически актове е друга съществена част от превенцията на насилието, включваща психологично портретиране на насилника и определяне на подходяща корекционна програма за психопедагогическа интервенция във всеки конкретен случай.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постепенно насилието в семейството се превърна от „личен“ проблем във все по-нарастващ проблем на обществото и на държавата, който „предизвиква“ ценности, свързани със семейството и грижата към близките. Мълчанието и стигмата, които го обграждат, затрудняват хората, преживяващи насилие, да търсят помощ. В резултат, домашното насилие въздейства трайно и изцяло негативно както върху жертвата, така и върху насилника и широк кръг хора около тях - деца, близки, помагачи. Положителни превантивни действия срещу насилието в нашата страна са: приемане на Закон за защита срещу домашното насилие и Закон за закрила на детето; обособяването на отдели за закрила на детето в общинските дирекции по социално подпомагане; учредяване на редица неправителствени организации за консултиране и защита на жертвите на насилие; организиране на горещи телефонни линии-национална и на различни неправителствени организации; осигуряване на подслон за жени и деца, жертви на насилие; заостряне на общественото внимание и чувствителността към тези проблеми чрез кампании в медиите и други. Въпреки всички предприети превантивни и подкрепящи мерки досега, общественото мнение показва, че все още съществува необходимост от допълнителни комплексни действия по отношение на насилието в семейството. Това означава действия на държавата в три основни направления: осигуряване на действаща система за превенция на насилието; своевременно санкциониране и подвеждане под наказателна отговорност на насилниците и осигуряване на адекватна комплексна помощ за жертвите на домашно насилие, съобразена с техните индивидуални потребности.

ЛИТЕРАТУРА

- Алианс за защита срещу домашното насилие, <http://www.govoriotkrito.bg/>
- Асоциация “Анимус” (2018). Годишен отчет на “Анимус” за 2018 г., София.
- Асоциация “Анимус” (2019). Годишен отчет на “Анимус” за 2019 г., <http://animusassociation.org/wp-content/uploads/2020/07/Animus-Annual-Report-2019-BG.pdf>
- Асоциация “Анимус”(1998). Насилието и неговите жертви, София.
- Балканска, П. (2013). Приложна психология в медицинската практика, Булвест 2000, София.
- Балканска, П. (2005). Психотерапевтични подходи в превантивната дейност с жертви на насилие. В: сб. „Превантивната педагогика – теория и практика”, София, ЕКС-ПРЕС, СУ “Кл. Охридски”, 2005, 254-258.
- Закон за защита от домашно насилие (2019). изм. ДВ. бр. 24 от 22 Март 2019 г.
- Наръчник за професионалисти, които оказват подкрепа на жени, преживели насилие (2015), www.icss-bg.org/uploads/2015/07/Narachnik_Prevencia_DN.
- Обучителен наръчник за социални работници по темата на насилието, основано на полов признак, включително домашно насилие, (2016). nfm12.mjs.bg/uploads/2017/01.
- Стратегия за превенция на престъпността (2012 –2020). <http://www.mvr.bg/>.
- INSPIRE Handbook (2018): action for implementing the seven strategies for ending violence against children, World Health Organization.
- Конвенция на Съвета на Европа за превенция и борба с насилието над жени и домашното насилие, Истанбул,(2011). / <https://rm.coe.int/168046246f/>
- Попов, Хр. (2000). Психопатология на човешката агресия, София.
- World Health Organization.(2014). Mental health: a state of well-being. [online] Available at: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ [Accessed 3 May 2020].

World Health Organization. (n.d.). 10 FACTS ON MENTAL HEALTH. [online] Available at: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/en/index5.html [Accessed 3 May 2020].

<http://www.bgfundforwomen.org/bg/>

<https://psiho-terapevti.com/uslugi/tyneydjari/izolaciya>

<https://thenatureandi.wordpress.com/2013/01/20/психическо-здраве/>