

## Violenza psicologica

La violenza psicologica inizia spesso in modo insidioso. In genere, per molto tempo non viene identificata come tale né da chi la subisce né dalle persone vicine alla vittima.

### Cos'è la violenza psicologica?

La violenza psicologica può essere una forma di violenza domestica. Comprende atti di violenza quali insulti, umiliazioni, intimidazioni, creazione di sensi di colpa, urla, minacce di morte, stalking, negligenza verso bambini o anziani, comportamenti di gelosia o terrore psicologico. È violenza psicologica anche distruggere oggetti o torturare animali domestici.

Sono forme di violenza psicologica anche quelle esercitate sul piano sociale ed economico. Esercitare forza e controllo gioca un ruolo importante.

- Violenza sociale: a una persona viene, per esempio, vietato di incontrarsi con familiari o amici. Oppure la persona viene controllata quando si incontra con colleghi di lavoro.
- Violenza economica: si vieta a una persona di lavorare oppure la si obbliga a lavorare. Le sue finanze sono controllate, limitate o confiscate oppure la persona è sfruttata finanziariamente.

### Importante

La violenza psicologica riguarda tutte le classi sociali. È più difficile da riconoscere della violenza fisica. Ma in Svizzera è vietata anche la violenza psicologica e viene punita.

La violenza psicologica è spesso più sottile e meno visibile dall'esterno della violenza fisica, ma può avere conseguenze altrettanto gravi e potenzialmente fatali. Le vittime soffrono di bassa autostima, disturbi del sonno e dell'alimentazione, difficoltà di concentrazione e di rendimento, stati d'ansia o depressione. È importante ricevere aiuto in modo tempestivo.

## **Dove posso trovare aiuto?**

In caso di pericolo o di minaccia concreta viene in aiuto la polizia (117).

I seguenti centri offrono consulenza e supporto gratuiti:

**Centro di appoggio contro la violenza domestica** (Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt), 062 550 20 20, [www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

**Centro di consulenza per le vittime dell'Argovia** (Opferberatung Aargau), 062 835 47 90 oppure chat, [www.opferberatung-ag.ch](http://www.opferberatung-ag.ch)

**Tel. 143** – La mano tesa (Tel 143 – Die Dargebotene Hand) (24h), 143, [www.143.ch](http://www.143.ch), numero verde in inglese 0800 143 000

**Casa protetta per donne Argovia-Soletta** (Frauenhaus Aargau-Solothurn), 062 823 86 00 (numero verde 24h), [www.frauenhaus-ag-so.ch](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

**ZwüscheHalt**, 056 552 08 70 (Zurigo), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch) (alloggio per uomini con o senza figli. È richiesto un contributo economico.)

## **Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)**

[www.hallo-aargau.ch/it/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt](http://www.hallo-aargau.ch/it/haeusliche-gewalt/psychische-gewalt)