

ЯК ДІЯТИ У СИТУАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА АБО ЙОГО ЗАГРОЗИ

Якщо Ви зазнаєте домашнього насильства або у Вашій сім'ї існує загроза його вчинення, підготуйте **ПЛАН БЕЗПЕКИ**, який Вам допоможе у критичній ситуації.

- Продумайте свої дії у випадку домашнього насильства.
- Розкажіть про насильство тим, кому Ви довіряєте (друзям, родичам).
- Знайдіть таке місце, куди Ви змогли б піти у разі небезпеки.

Ваші заходи безпеки можуть бути наступними:

- Зробіть та заховайте в надійному місці ключі від дому/квартири (машини) так, щоб у разі небезпеки Ви могли швидко вийти та дістатися до безпечного місця.
- У надійному та завжди доступному для Вас місці, заховайте певну суму грошей, важливі номери телефонів, паспорт, важливі папери (документи дітей, на власність майна, медичні картки тощо), а також необхідний одяг та ліки.
- Якщо починається сварка, яка може перерости в фізичне насильство, спробуйте перейти у приміщення, яке можна легко покинути. Намагайтеся триматися ближче до виходу. Уникайте суперечок у кімнатах, де є гострі та ріжучі предмети.
- Домовтеся зі своїми сусідами, щоб вони викликали міліцію, якщо почують шум і крики з Вашого дому/ квартири. Коли приїде міліція, спробуйте максимально заспокоїтися, чітко викласти ситуацію, напишіть заяву.
- Заздалегідь домовляйтеся з друзями, родичами про можливість надання Вам тимчасового притулку у разі небезпеки. Важливо, щоб це були ті люди, у яких кривдник одразу не найде Вас, або які зможуть вас захистити.
- Заздалегідь дізнайтеся телефони місцевих служб, які зможуть надати Вам необхідну підтримку.

Як поводитися у ситуації домашнього насильства, щоб мінімізувати негативні наслідки:

- У жодному випадку не з'ясовуйте стосунки з кривдником, який перебуває у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.
- У жодному випадку не відповідайте на агресію агресією.
- Не починайте плакати чи кричати. Говоріть із кривдником чітко. Спробуйте заспокоїтися самі та дайте час заспокоїтися кривднику (вийдіть в іншу кімнату, на вулицю тощо).
- Лише тоді, коли Ваш партнер заспокоївся та готовий адекватно спілкуватися, обговоріть ситуацію. У розмові говоріть про свої почуття та відчуття у цій ситуації, не звинувачуйте та не докоряйте, пропонуйте вихід із ситуації: «Я відчуваюся збентежено, коли ти поводишся таким чином, давай ми спробуємо у таких ситуаціях діяти ось так»

Пам'ятайте, що під загрозою знаходиться Ваше здоров'я та життя.