

Как распознать домашнее насилие?

Домашнее насилие — систематически повторяющиеся акты насилия по отношению к близким людям, которые совершаются против их воли с целью обретения власти и контроля над ними.

Важно не путать домашнее насилие и конфликт. Во время конфликта стороны выступают на равных, где каждая пытается донести свою позицию, быть понятой и найти компромисс.

ВИДЫ НАСИЛИЯ:

1. физическое (толчки, хватание, удары, удушение, пинки, ожоги, щипки, пощечины; вовлечение в употребление наркотиков, алкоголя, принуждение к приему медицинских препаратов и отравляющих средств);
2. психологическое (оскорбления, унижения, издевательства, обиды, бесценивание, отвержение; угрозы, шантаж; установление контроля);
3. сексуальное (принуждение к интимным отношениям любыми способами: угрозами, шантажом, силой; вовлечение просмотр порнографии, демонстрация половых органов);
4. экономическое (ограничение доступа к деньгам, контроль над расходами членов семьи; препятствование выходу на работу, финансовой независимости; отказ в выдаче

зависимым членам семьи достаточного количества денег).

ВЫ:

- Чувствуете, что бы вы ни делали, ваш партнёр всё равно будет недоволен?
- Избегаете определенных тем для разговора, не делаете чего-то из-за страха разозлить партнера?
- Находясь дома, боитесь того, как ваш партнер может повести себя?
- Испытываете чувство вины и думаете, что именно вы виноваты в домашних скандалах?
- Верите, что заслуживаете плохого отношения?
- Продолжаете оставаться с партнером и думаете, что ситуация безвыходная?

ВАШ ПАРТНЕР:

- Винит вас или ваших детей за скандалы/собственное насильственное поведение?
- Непредсказуемо реагирует на ваши слова или действия, часто срываюсь на крик?
- Причиняет вам или вашим детям боль, обращается с вами грубо, бьет вас?
- Обращается с вами настолько плохо, что вы не хотите, чтобы это видели друзья и родственники, потому что за это стыдно?
- Игнорирует, обесценивает, высмеивает ваше мнение, достижения?
- Угрожает самоубийством, если вы уйдете от него?
- Часто ревнует и заявляет о своих правах
- Контролирует вас: хочет знать, что вы делаете, не позволяет встречаться с

друзьями или родственниками, ограничивает доступ к деньгам, телефону, компьютеру, машине, документам?

- Прибегает к запугиванию или шантажу, угрожает применить насилие к вам или вашим детям?
- Умышленно портит ваши вещи?
- Во время употребления алкоголя или наркотиков бьет вас, после чего объясняет свои поступки «невменяемым» поведением?
- Заставляет вас вступать в интимные отношения против вашей воли?

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ:

1. Сообщите о том, что происходит, людям, которые могут вас поддержать, и держите под рукой их контакты.
2. Пользуйтесь личным мобильным телефоном и следите за историей в браузере компьютера.
3. Держите необходимые вещи под рукой (документы, свидетельство о рождении, банковские карты, паспорта, страховое свидетельство, ключи, лекарства и смену одежды).
4. Объясните детям, что делать в случае экстренной ситуации: куда идти и кому звонить.
5. Найдите место, где вы сможете укрыться вместе с детьми в случае необходимости.

Что еще важно знать и помнить, если вы оказались в ситуации домашнего насилия?

- **Изучите информацию по теме насилия.**
Многие годы терпят жестокое обращение от партнера и членов семьи, не зная, что такие отношения не здоровы и опасны. Подпишитесь на аккаунты организаций, которые помогают пострадавшим от насилия, в социальных сетях, читайте книги и смотрите фильмы, затрагивающие эту тему.
- **Обратитесь к психологу.**
Отношения с агрессором развиваются по типичной схеме, которая хорошо изучена специалистами по насилию в семье. Проконсультируйтесь с теми, кому вы доверяете, или обратитесь за помощью к психологу.
- **Постарайтесь расширить круг общения.**
Помните, что агрессор стремится единолично управлять вашей жизнью. Не позволяйте ему этого: поддерживайте контакты с коллегами, друзьями и даже посторонними людьми — не исчезайте из их поля видения.
- **Помните, что вы важны.**
Вы имеете право на жизнь, свободу, достоинство и личную неприкосновенность — это установлено основным законом государства. Всегда помните об этом.

Замалчивать факты семейного насилия, продолжать жить в страхе, нельзя. Потому что с каждым новым инцидентом возрастает риск совершения агрессором в отношении вас более серьезных преступлений.

Куда обращаться в ситуации домашнего насилия?

Отдел внутренних дел
г. Кобрин, ул. Советская, 135Б
телефон круглосуточной дежурной
службы РОВД **102** (круглосуточно)

Государственное учреждение
«Кобринский территориальный центр социального обслуживания населения»
г. Кобрин, ул. Настасича, 31

**«кризисная» комната по оказанию
услуги временного приюта**
56056, +375292204835
**экстренная психологическая помощь
по «Телефону отзывчивости»**
56056
(8.00-17.00 будние дни)

Учреждение здравоохранения
**«Кобринская центральная
районная больница»**
г. Кобрин, ул. Советская, 132
103 (круглосуточно)

**Национальная детская линия
помощи детям, пострадавшим
от жестокого обращения**

8-801-100-16-11
(круглосуточно)

Горячая линия
(для абонентов Белтелеком, МТС, БеСТ)

165

(круглосуточно)

Государственное учреждение
«Кобринский территориальный центр социального обслуживания населения»

Что нужно знать о домашнем насилии?



г. Кобрин