

## 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, шипки, пощечины; вовлечение в употребление наркотиков, алкоголя, принуждение к приему медицинских препаратов и отравляющих средств);

2. психологическое (оскорбления, унижения, издевательства, обиды, обесценивание, 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 срываясь 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 годами 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 зрения.
- **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)

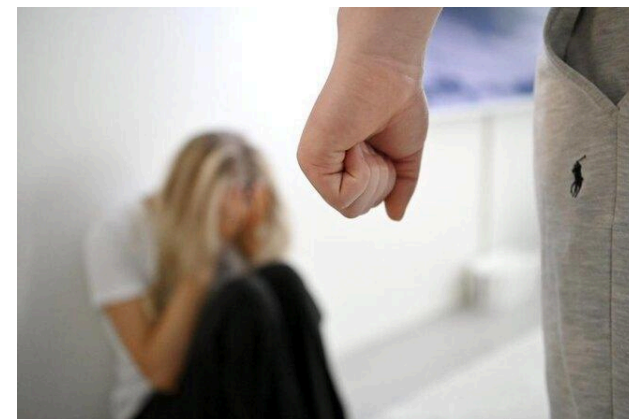
Национальная детская линия  
помощи детям, пострадавшим  
от жестокого обращения  
**8-801-100-16-11**  
(круглосуточно)

Горячая линия  
(для абонентов Белтелеком, МТС, BeСТ)

**165**  
(круглосуточно)

Государственное учреждение  
«Кобринский территориальный центр  
социального обслуживания населения»

## Что нужно знать о домашнем насилии?



**г. Кобрин**