

Как защититься от насилия в семье ?

Что делать и куда обращаться, если вы страдаете от агрессии со стороны самых близких.

Рекомендации по поведению в критической ситуации:

- 1 Не отвечайте агрессией на агрессию
- 2 Старайтесь держать себя в руках, не кричать и не плакать

- 3 Говорите с обидчиком спокойно и четко

Если вас избили дома:

- 2 Отправляйтесь в травмпункт снимать побои
- 1 Вызовите полицию, попросите забрать обидчика в отделение и напишите заявление



- 4 Успокоившись, принимайте решение о дальнейших действиях



Если вам известны факты насилия в семье или Вы стали жертвой домашнего насилия, сообщите об этом:

- дежурная часть МВД - «02»
- единый телефон доверия

8-800-2000-122

(звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ)

- семейная линия
- 8 800 3006 003

(Вам окажут социально-информационную, юридическую и психологическую помощь)



Автономное учреждение
Республики Алтай
«Комплексный центр социального
обслуживания населения»



г. Горно-Алтайск
пр-т Коммунистический, 89
Тел: 8(388 22)-6-30-79

E-mail:

aura-kcson@yandex.ru

Наш сайт в сети Интернет:

www.aura-kcson.ru

Instagram:

kcson_altay

Как распознать насилие в семье?



г. Горно-Алтайск, 2021

Что такое домашнее насилие?













Домашнее насилие — это система поведения, целью которого является достижение власти и контроля со стороны одного человека в семейных или близких отношениях.

Домашнее насилие проявляется в разных формах: это может быть физическое (толчки, хватание, удары, удушение, пинки, ожоги, пощечины; вовлечение в употребление наркотиков, алкоголя; принуждение к приему медицинских препаратов и отравляющих средств), экономическое (ограничение доступа к деньгам; чрезмерный контроль над расходами членов семьи; препятствование выходу на работу; отказ в выдаче членам семьи достаточного количества денег для проживания), сексуальное (принуждение к интимным отношениям любыми способами: угрозами шантажом и силой; насильственное вовлечение в просмотр порнографии демонстрации половых органов) и психологическое насилие (оскорбления, унижение, издевательства, обиды, отвержение, угрозы, шантаж, установление контроля).



Подвергаюсь ли Я домашнему насилию?

ДА, ЕСЛИ:

-  Вы боитесь настроения своего партнера.
-  Ваш партнер наносит Вам физические оскорбления: толкает, бьет, удерживает силой.
-  Вы обнаруживаете, что он постоянно критикует Вас за повседневные вещи (например, приготовление пищи, внешний вид, поведение).
-  Вы подвергаетесь унижению в присутствии друзей или своей семьи.
-  Ваш партнер запрещает Вам без его разрешения выходить из дома.
-  Ваш партнер оказывает на Вас эмоциональное давление, угрожает Вам.
-  Ваш партнер запрещает Вам видеться с друзьями или родственниками.
-  Вас заставляют вступать в интимные отношения против Вашей воли (даже если это Ваш муж).
-  Ваш партнер часто угрожает, что не даст денег (даже если это Ваши деньги), отберет детей.
-  Ваш партнер контролирует семейный бюджет, единолично принимает финансовые решения.
-  Ваш партнер старается полностью вас контролировать, где вы бываете, с кем созваниваетесь, переписываетесь и о чем ведете беседы. Ваши гаджеты: телефон и компьютер регулярно проверяются.
-  Иногда, по вине партнера, Вы чувствуете себя беспомощной и никому не нужной.

Как понять, что совершается насилие?

Задайте себе вопросы...

- ⇒ Партнер часто недоволен вами?
- ⇒ Вы избегаете определенных тем в разговорах, опасаясь негативной реакции, недовольства партнера?
- ⇒ Вы чувствуете собственную вину за агрессию партнера?
- ⇒ Вы верите, что заслужили плохого отношения к вам?
- ⇒ Ваш партнер часто обвиняет вас?
- ⇒ Бывает ли вам стыдно за то, как партнер ведет себя с вами при других людях?
- ⇒ Ваш партнер часто игнорирует или высмеивает вас?
- ⇒ Ваш партнер угрожает совершить самоубийство или нанести себе вред, если вы оставите/ перестанете понимать/ поддерживать его?
- ⇒ Ваш партнер пытается во всем контролировать вас?
- ⇒ Ваш партнер вовлекает вас в любые формы сексуальной активности помимо вашей воли?
- ⇒ Ваш партнер иногда прибегает к мелким формам физического насилия (схватить за руку, толкнуть, дать пощечину и другие)?



Если на несколько вопросов вы ответили «ДА», вероятно, вы подвергаетесь насилию.