



## ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ ИЗ КВАРТИРЫ...

- ☀️ *запритесь в ванной или другом недоступном для него помещении с телефоном и попытайтесь вызвать милицию;*
- ☀️ *позвоните друзьям или соседям и попросите их прийти на помощь;*
- ☀️ *громко зовите: «На помощь», кричите «Пожар» и т.п.;*
- ☀️ *откройте окна и попытайтесь привлечь внимание прохожих, взывая их о помощи;*
- ☀️ *если Вам все-таки удалось выскочить на лестничную клетку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, остудить нападающего, а у Вас будут свидетели происшествия в случае, если Вы в дальнейшем обратитесь в милицию.*

## КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ

### ЗА ПОМОЩЬЮ?

**Если вашей жизни угрожает опасность, необходимо вызвать милицию, обратиться в ближайшую поликлинику или в травмпункт, чтобы снять побои и получить необходимую медицинскую помощь.**



Поделиться своими проблемами и получить помощь психолога можно, позвонив на «Телефон доверия»

**8 (0162) 51-10-13**

короткий номер **170**

# В семье насилие



## ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

# УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ

**Насилие в семье - явление достаточно распространенное. Причинами его проявления могут быть ревность, непощение обиды, пьянство, алкоголизм, патология личности одного или обоих супругов и др. Подвергаться насилию может любой человек, но в семье чаще всего от насилия страдают женщины и дети. Зачастую женщина, живущая в ситуации насилия, даже и не догадывается, что происходящее с ней является насилием.**

**ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ** - это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха.

## **СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ:**

### **1. ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ** -

причинение боли посредством пощечин, пинков и ударов кулаком. В роли насильника выступает, как правило, мужчина. Он избивает свою жертву, толкает, угрожает оружием, физически препятствует попытке выйти из дома. Снаружи закрывает дверь в помещении, не дает заснуть ночью. Портит имущество, швыряет предметы, избивает детей, угрожает причинить вред другим родственникам или друзьям.

### **2. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ** -

совершение сексуальных действий против воли партнера, а также принуждения партнера к неприемлемым для него приемам, способам сексуальных отношений. Непристойные сексуальные прикосновения, взгляды, разговоры. Изнасилование. Обращается с женой

как с сексуальным объектом. Воздерживается от секса и не проявляет нежных чувств. Заставляет раздеваться против воли женщины, совершает половые сношения с особой жестокостью. Проявляет исключительную ревность и обвиняет ее в любовных связях с кем-либо. Заставляет смотреть и/или повторять порнографические действия.

### **3. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ** -

оскорбления, крики, грубость, нецензурная брань. Постоянно критикует, кричит и/или обижает (например, говоря, что женщина слишком толстая, тощая, глупая; очень плохая мать, партнер, любовница), игнорирует ее чувства. Поднимает на смех ее убеждения. Манипулирует ею, используя при этом ложь и несогласие. Обижает ее родственников и друзей с тем, чтобы прогнать их. Препятствует ей поддерживать отношения с родственниками и друзьями. Унижает ее на публике, угрожает уйти или выгнать из дома. Угрожает похитить детей, наказывает детей или не допускает женщину к детям.

**4. ЭКОНОМИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ** - запрещает работать, контролирует семейный бюджет и единолично принимает финансовые решения. Отбирает деньги или недостаточно дает их для жизни, скрывает свои доходы. Отказывается работать и вносить свою долю в семейный бюджет.

## **ЕСЛИ ЕСТЬ УГРОЗА ЖИЗНИ...**

- ★ договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;
- ★ приготовьте деньги, документы, одежду где-нибудь вне дома (у родственников, друзей);
- ★ заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища;
- ★ держите документы, ключи, деньги в доступном месте для того, чтобы взяв их, можно было быстро покинуть квартиру;
- ★ сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел Вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему найти Вас;
- ★ если ситуация критическая, то необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните, под угрозой Ваша жизнь!

