

Вот пример такого плана:

- Если вы чувствуете, что можете подвергнуться насилию, уходите, пока агрессора нет поблизости. Договоритесь о безопасном месте с кем-то, кому вы можете доверять.
- Вы должны знать, как связаться с ближайшим отделением милиции или кризисным центром.
- Если у вас нет возможности покинуть дом, закройте в комнате с телефоном и позвоните в милицию, или кому-то, кто может помочь вам.
- Кричите так, чтобы ваши соседи могли услышать вас и вызвать милицию.
- Если вы вынуждены оставить дома детей, позвоните в милицию, как только покинете дом.
- Проверьте себя и детей на наличие травм и, если это необходимо, обратитесь в травмпункт или поликлинику.
- Если вы решили уйти насовсем, вам понадобятся паспорт и документы на детей, деньги, необходимые лекарства, вещи первой необходимости или имеющие личную ценность. Предусмотрите это заранее.

Ни один человек не может подвергаться избиениям, угрозам, унижениям и всему тому, что приводит к эмоциональным травмам или физическим повреждениям. Уважайте себя. Защищайте свои права.

г. Молодечно, ул.Тавлая,4

**Телефон для
круглосуточного
доступа в «кризисную»
комнату**

8-029-102-07-22

**Телефон экстренной
психологической помощи
58-22-70**



**Единый номер круглосуточной
службы экстренной
психологической помощи в
Беларуси
133**

Государственное учреждение

**«Молодечненский районный
территориальный центр
социального обслуживания
населения»**

**Отделение социальной
поддержки граждан**



**Домашнее насилие можно
остановить**

Что такое домашнее насилие?

Физическое насилие выражается в нанесении увечий, тяжких телесных повреждений, побоях, пинках, шлепках, толчках, пощечинах, бросании объектов и т.д.

Сексуальное насилие – это принуждение к сексуальному акту с использованием силы, угроз или шантажа (изнасилование), причинение боли или вреда здоровью посредством сексуальных действий.

Экономическое насилие – использование денег для контролирования партнера. Это отказ в содержании детей, единоличное принятие финансовых решений, создание ситуации, при которой партнер вынужден выпрашивать деньги или отчитываться в любых тратах, утаивание доходов, растрачивание семейных денег, запрет работать, принуждение работать, изъятие заработанных денег.

Психологическое насилие – выражается в унижении, оскорблении, контролировании поведения, изоляции,

ограничении круга общения жертвы, допросе, шантаже, угрозах причинения насилия и т.д.

Как предупредить насилие:

- Не быть инициатором борьбы. Не допускать, чтобы ответственность за начало нового эпизода борьбы могла быть возложена на вас.
- Помочь партнеру прекратить борьбу против вас. Это означает: сделать так, чтобы ему стало понятно, что он своих целей не достигнет, если будет стремиться подавить вас или тайно влиять на вас.
- Сделать так, чтобы партнеру было ясно, что бороться невыгодно, в первую очередь, для него же самого.

Чтобы управлять ситуацией, вам следует:

- Исключать эмоциональные «перехлесты», которые захватывают вас, лишают способности принимать взвешенные решения.
- Обеспечивать свободу принятия решений.

- Снижать свою податливость к нежелательному психологическому воздействию.

В ситуации нарастания конфликта попробуйте перейти в особый режим функционирования. Он включает в себя три состояния:

Спокойствие, готовность к гибкому поиску путей к взаимопониманию. Осознание своих долгосрочных, а не сиюминутных интересов.

Уважение к другому, признание его права на ошибки, готовность помочь ему от них избавиться. Способность уступить там, где это не принципиально.

Быть начеку, исполниться силой. Готовность к борьбе, мобилизация. Однако состояние борьбы не должно захватывать вас – иначе вы рискуете потерять контроль над ситуацией.

Если вам угрожает насилие, вы можете составить план, который позволит вам быстро действовать в момент, когда это необходимо. Никто лучше вас не знает вашей ситуации, поэтому составьте такой **план**, который будет полезен именно вам.