

# Як дізнатися, чи піддаєтеся Ви домашньому насильству?

Спробуйте дати відповіді «так» чи «ні» на декілька запитань, які стосуються Ваших взаємин у сім'ї:

- ТАК  НІ Ваш партнер кепкує або зневажає людей, яких Ви любите?
- ТАК  НІ Чи забороняє Вам партнер спілкуватися із друзями або рідними?
- ТАК  НІ Чи Ви можете сказати, що Вас часто ображає, критикує, принижує Ваш партнер?
- ТАК  НІ Чи мусите Ви отримати дозвіл партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?
- ТАК  НІ Чи контролює партнер те, як Ви витрачаєте зароблені Вами кошти?
- ТАК  НІ Чи запевняє Вас партнер у тому, що він мудріший, розумніший, знає краще, ніж Ви, як поводитися у тій чи іншій ситуації?
- ТАК  НІ Чи відчуваєте Ви психологічну залежність від бажань або настроїв Вашого партнера (наприклад, на Вас впливає його поганий настрій, Ви часто підлаштовуєтеся під його бажання)?
- ТАК  НІ Чи було таке, що Ваш партнер завдавав Вам фізичного болю (штовхав, давав ляпаса, бив предметами чи рукою/ногою)?
- ТАК  НІ Чи примушував Вас партнер до небажаного для Вас статевого контакту?
- ТАК  НІ Чи Ваш партнер контролює Вашу домашню працю (прибирання, куховаріння, прання тощо), не беручи у цьому участі та роблячи при цьому неприємні критичні зауваження?
- ТАК  НІ Чи обмежує/забороняє Вам партнер навчатися, працювати, займатися улюбленою справою (хоббі)?
- ТАК  НІ Чи погрожує партнер під час сварок піти від Вас, розлучитися з Вами?
- ТАК  НІ Чи Ваш партнер підвищує голос, демонструє погрозу через вираз обличчя та поставу, щоб налякати Вас або показати, що він втрачає контроль над собою?
- ТАК  НІ Чи демонструє партнер байдужість, нарікає або висміює Вас, коли Ви плачете, хвилюєтеся або просите його підтримки?
- ТАК  НІ Чи було так, що діти або інші родичі втручалися у вашу сварку, побоюючись за її наслідки для Вас?

Якщо на більшість запитань зі списку Ви відповіли «так», існує велика вірогідність того, що Ви страждаєте від домашнього насильства.

Але вихід є з будь-якої ситуації. Важливо вчасно усвідомити проблему, оцінити її можливі наслідки та звернутися за кваліфікованою допомогою!