

Як діяти у ситуації домашнього насильства, або його загрози?

Якщо Ви зазнаєте домашнього насильства або у вашій сім'ї існує загроза його вчинення, підготуйте особистий план безпеки, який допоможе вам у критичній ситуації.

Продумайте свої дії у випадку домашнього насильства.

Розкажіть про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям, родичам).

Знайдіть таке місце, куди ви змогли б піти у разі небезпеки.

Ваші заходи безпеки можуть бути такими:

- Зробіть та заховайте у надійному місці запасні ключі від дому/квартири або машини так, щоб у разі небезпеки ви могли швидко вийти та дістатися безпечного місця.
- У надійному та завжди доступному для вас місці заховайте певну суму грошей, важливі номери телефонів, паспорт, необхідні папери (документи дітей, свідоцтва, що підтверджують право володіння майном, медичні картки тощо), а також необхідний одяг та ліки.
- Якщо починається сварка, яка може закінчитися фізичним насильством, спробуйте перейти у приміщення, яке можна легко покинути. Намагайтеся триматися ближче до виходу. Уникайте суперечок у кімнатах, де є гострі та різучі предмети.
- Домовтеся зі своїми сусідами, щоб вони викликали поліцію, якщо почують шум і крики з Вашого дому/квартири. Коли приїде поліція, спробуйте максимально заспокоїтися та чітко викласти ситуацію, напишіть заяву.
- Заздалегідь домовтеся з друзями або родичами про можливість надання вам тимчасового притулку в разі небезпеки. Важливо, щоб це були ті люди, які зможуть вас захистити і у яких кривдник одразу не знайде вас.
- Заздалегідь дізнайтеся телефони місцевих служб, які зможуть надати вам необхідну підтримку (кризовий центр, притулок для жінок, соціальна служба, телефон довіри тощо).

Як поводитися у ситуації домашнього насильства, щоб мінімізувати негативні наслідки:

- У жодному разі не з'ясовуйте стосунки з кривдником, який перебуває у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.
- У жодному випадку не відповідайте агресією на агресію.
- Не починайте кричати чи плакати. Говоріть із кривдником чітко. Спробуйте заспокоїтися самі та дайте час заспокоїтися кривднику (вийдіть в іншу кімнату, на вулицю тощо).
- Лише тоді, коли Ваш партнер заспокоївся та готовий адекватно спілкуватися, обговоріть ситуацію. У розмові використовуйте «Я-висловлювання» (говоріть про свої почуття та відчуття, не звинувачуйте та не докоряйте, пропонуйте вихід із ситуації: «Я відчуваюся збентежено, коли ти поводишся таким чином», «Давай ми спробуємо у таких ситуаціях діяти ось так...»).

Пам'ятайте: є організації та спеціалісти, які готові вам допомогти,
коли ваші життя та здоров'я у небезпеці!