

ЯК ДІЯТИ У СИТУАЦІЇ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, АБО ЙОГО ЗАРПАЗИ?

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 зможете 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-різючі предмети.

- 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-різючі предмети.
- 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 арсесією на арсесію.
 - Не починайте кричати чи плакати. Говоріть із кривдником чітко. Спробуйте заспокоїтися самі та дайте час заспокоїтись кривднику (вийдіть в іншу кімнату, на вулицю тощо).

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

- 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 почуваюся 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!