

## ОСТРОЕ НАСИЛИЕ: РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Как обезопасить себя, если вы (или ваши знакомые) уже в ситуации домашнего насилия и пока не способны из нее выйти?

1. Обязательно расскажите о насилии тем, кому доверяете. Хотя бы два человека должны быть в курсе происходящего в вашей семье, чтобы предпринять необходимые действия в случае необходимости.
2. Найдите место, где сможете укрыться хотя бы на время. Обидчик не должен знать о нем. Постарайтесь не оставлять ему возможности найти вас (записные книжки, конверты с адресами, сообщения на телефоне).
3. Узнайте координаты кризисных служб для женщин в вашем городе. Туда можно обратиться за психологической и юридической помощью, а в некоторых городах есть возможность получить временное укрытие.
4. Продумайте пути отступления, спланируйте маршрут. Определите, какие двери, окна, лестницы, лифты подходят для этого. Попрактикуйтесь быстро и безопасно выходить, из дома.
5. При приближении конфликта позаботьтесь, чтобы ключи от дома и машины были у вас под рукой. Стоит подготовить к моменту отхода в безопасном, но доступном для вас месте что-то вроде «тревожного чемоданчика», где должны быть паспорт и другие важные документы, деньги, смена одежды, медикаменты, запасные ключи. Заранее решите, какие ценные вещи вы возьмете с собой.
6. Если вы чувствуете, что инцидента не удастся избежать, постарайтесь переместиться в помещение, откуда легко выйти. Избегайте конфликта в ванной, на кухне, где есть острые и режущие предметы.
7. В случае острой опасности нужно покинуть дом немедленно, даже если не удалось взять необходимые вещи. Помните, что под угрозой находится ваша жизнь!
8. В особенно сложной ситуации оказывается женщина, если во время ссоры в доме присутствуют дети. Часто жертвой насилия становится не только мать, но и бросившийся на ее защиту ребенок, ибо человек, находящийся в состоянии аффекта, не в состоянии контролировать свои эмоции. Ему все равно, кто перед ним: жена, мать, собственный ребенок. Если вы терпите и продолжаете жить с таким домашним тираном, подумайте об искалеченной психике своих детей, подумайте о том, что

следующий раз может быть фатальным не только для вас, но и для вашего ребенка. В таких случаях от вас зависит гораздо больше, чем вы думаете.