

**Если вы не можете выйти из квартиры:**

- запритесь в ванной или другом недоступном для «дебошира» помещении с телефоном и попытайтесь вызвать полицию;

- позвоните друзьям или соседям и попросите их прийти на помощь;

- громко зовите: «На помощь», кричите «Пожар» и т.п.;

- откройте окна и попытайтесь привлечь внимание прохожих, взывая их о помощи;

- если Вам все-таки удалось выскочить на лестничную площадку, то звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, остудить нападающего, а у Вас будут свидетели происшествия в случае, если Вы в дальнейшем обратитесь в полицию.

**КУДА МОЖНО ОБРАТИТСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?**

ЕСЛИ ВАШЕЙ ЖИЗНИ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ, НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ПОЛИЦИЮ, ОБРАТИТСЯ В БЛИЖАЙШУЮ ПОЛИКЛИНИКУ ИЛИ ТРАВМПУНКТ, ЧТОБЫ СНЯТЬ ПОБОИ И ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ.



Поделиться своими проблемами и получить помощь психолога можно, позвонив по телефону

**Контактный телефон:**

**8 (34667) 2-92-91 (доб. 205)**

**Сайт учреждения:** [**www.kson86.ru**](http://www.kson86.ru)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «ВКонтакте»:**

[**https://vk.com/kson\_jemchujina**](https://vk.com/kson_jemchujina)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Одноклассники»:**

[**https://ok.ru/bukogalyms**](https://ok.ru/bukogalyms)

**Официальная группа учреждения**

**в социальной сети «Instagram»:**

[**https://www.instagram.com/kkcson86/**](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.instagram.com%2Fkkcson86%2F&post=-147396743_1080&cc_key=)

*Бюджетное учреждение Ханты-*

*Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального*

*обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**

**НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ**



г. Когалым

**НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ** – явление достаточно распространенное. Причинами его проявления могут быть ревность, непрощение обиды, пьянство, алкоголизм, потология личности одного или обоих супругов и др. Подвергаться насилию может любой человек, но в семье чаще всего от насилия страдают женщины и дети. Зачастую женщина, живущая в ситуации насилия, даже и не догадывается, что происходящее с ней является насилием.

**ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ** – это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного оскорбления с целью контроля, запугивания, страха.

**СУЩЕТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ:**

***1.ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ*** – причинение боли посредством пощечин, пинков и ударов кулаком. В роли насильника выступает, как правило, мужчина. Он избивает свою жертву, толкает, угрожает оружием, физически препятствует попытке выйти из дома. Снаружи закрывает дверь в помещении, не дает заснуть ночью. Портит имущество, швыряет предметы, избивает детей. Угрожает причинить вред другим родственникам или друзьям.

***2. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ*** – совершение сексуальных действий против воли партнера, а также принуждение партнера к неприемлемым для него приемам, способам сексуальных отношений.



***3. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ*** – оскорбления, крики, грубость, нецензурная брань. Постоянно критикует, кричит или обижает (например, говоря, что женщина слишком толстая,тощая, глупая, очень плохая мать, любовница). Поднимает на смех ее убеждения. Манипулирует ею, используя при этом ложь и несогласие. Препятствует ей поддерживать отношения с родственниками и друзьями. Унижает ее на публике, угрожает уйти или выгнать из дома. Угрожает похитить детей, наказывает, наказывает их, не допускает женщину к детям.

**«СЕМЕЙНЫЕ ДЕБОШИРЫ» ПОДЛЕЖАТ ПРИВЛИЧЕНИЮ К УГОЛОВНОЙ ИЛИ АДМИНИСТРАТИВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ!**

**ЕСЛИ ЕСТЬ УГРОЗА ЖИЗНИ:**

* договоритесь с соседями, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;
* приготовьте деньги, документы, одежду где-нибудь вне дома (у родственников друзей);
* заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища;
* держите документы, ключи, деньги в доступном месте для того, чтобы, взяв их, можно было быстро покинуть квартиру;
* сделайте все возможное, чтобы обидчик не напал на Вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему найти Вас;
* если ситуация критическая, то необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.

**ПОМНИТЕ, ПОД УГРОЗОЙ**

**ВАША ЖИЗНЬ!**