

Практические советы по предупреждению домашнего насилия.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ? ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛИСЬ С НИМ?

Советов немного, но они очень важны.

! Не молчите! Звоните на горячие линии, обращайтесь в государственные органы!

! Обращайте внимание на «маркеры» насилия уже на первом этапе знакомства с молодыми людьми: запрещает ли вам мужчина видеться с подругами, ограничивает ли общение с родителями.

! Присматривайтесь друг к другу заранее. Психологи утверждают: агрессия и насилие встречаются чаще в семьях, где оба партнера имеют взрывной характер, не наделены терпением, не умеют ждать и анализировать.

! Не будьте равнодушными, если знаете, что кто-то из знакомых подвергается домашнему насилию, или видите его.

! Воспитывайте детей в уважении друг к другу.

! Обращайте внимание на насилие в отношении детей. Оно не менее важно, чем в отношении женщин, и может иметь более серьезные последствия.

Помните, что психологическая помощь нужна и жертвам насилия и агрессорам.

Во всех областях республики и г. Минске создана и функционирует служба **Экстренной психологической помощи по телефону «Телефон доверия».** Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

Номера службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия»:

❖ г. Минск:

для взрослых – 8-017 – 2904444

для детей – 8 – 017 – 2630303

❖ Брестская область – 8 – 0162 – 255727

❖ Витебская область – 8 – 0212 – 616060

❖ Гомельская область – 8 – 0232 – 315161

❖ Гродненская область – 8 – 0152 – 170

❖ Минская область – 8 – 017 – 2020401

❖ Могилевская область – 8 – 0222 – 473161

Оказание дистанционной психологической помощи детям и подросткам осуществляется в рамках Телефона доверия - экстренной психологической помощи для детей и подростков 8 017 263-03-03 (анонимно, круглосуточно), Детской телефонной линии 8 801 100 1611 (анонимно, круглосуточно, бесплатно). На обеих линиях работают квалифицированные детские психологи, оказывающие психологическую помощь ребёнку или подростку, попавшему в кризисную ситуацию, а также консультируют лиц, заинтересованных в жизни и развитии ребёнка.

Работает телефон доверия МВД (по будням с 9-00 до 18-00) 8 (017) 2187222.

Общенациональная «горячая линия» для пострадавших от домашнего насилия:

8-801-100-8-801.