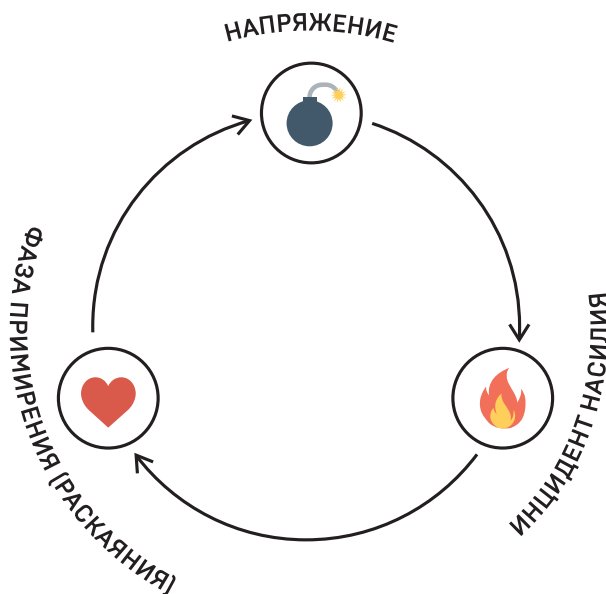


# Что такое домашнее насилие

**ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ** – незаконное, систематически повторяющееся насильственное поведение: контролирующее, угрожающее и принудительное, которое направлено на близких людей.



Мы выделяем **физическое** (толчки, хватание, удары, удушение, пинки, ожоги, щипки, пощечины; вовлечение в употребление наркотиков, алкоголя; принуждение к приему медицинских препаратов и отравляющих средств), **психологическое** (оскорбления, унижение, издевательства, обесценивание, обиды, отвержение; угрозы, шантаж; установление контроля), **сексуальное** (принуждение к интимным отношениям любыми способами: угрозами, шантажом, силой; вовлечение в просмотр порнографии, демонстрации половых органов) и **экономическое** насилие (ограничение доступа к деньгам, контроль над расходами членов семьи; препятствование выходу на работу, финансовой независимости; отказ в выдаче зависимым членам семьи достаточного количества денег для проживания).

# Как себе помочь

Вы и ваши дети не заслуживаете того, чтобы вас били, оскорбляли или высмеивали. В близких отношениях не должно быть плохо. **Семья, дом должны быть вашим ресурсом и поддержкой, безопасным местом.**

До вас должны дотрагиваться тогда, когда вы разрешаете, таким образом, каким вы считаете нужным и уместным. Вас не должны стыдить при родственниках и друзьях, и никто не может указывать, где вам быть и с кем, что делать и когда. Поэтому – смело обращайтесь за помощью, правда на вашей стороне.

- 01 Сообщите людям, которые могут вас поддержать, что происходит, и держите под рукой их контакты
- 02 Пользуйтесь личным мобильным телефоном и следите за историей в браузере компьютера
- 03 Держите необходимые вещи под рукой (документы, свидетельства о рождении, банковские карты, паспорта, ИНН, страховое свидетельство, медицинский полис, ключи, лекарства и смену одежды)
- 04 Сообщите детям, что делать в случае экстренной ситуации: куда идти, кому звонить
- 05 Найдите место, где вы и ваши дети смогут укрыться в случае необходимости
- 06 Обратитесь в центр помощи (г. Москва):

Национальный центр по предотвращению насилия «АННА»:  
8 (800) 7000-600  
[www.anna-center.ru](http://www.anna-center.ru)

Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сестры»:  
8 (499) 901-02-01 (по будням с 10 до 20 часов)  
интернет-консультирование: [online@sisters-help.ru](mailto:online@sisters-help.ru)  
[www.sisters-help.ru](http://www.sisters-help.ru)

Кризисный центр помощи женщинам и детям:  
8 (499) 977-20-10 (по будням и в субботу с 10 до 20 часов)  
[www.krisis-centr.ru](http://www.krisis-centr.ru)

Список всех кризисных центров есть на сайте [www.nasiliu.net](http://www.nasiliu.net)

# Как распознать насилие в семье?

[www.nasiliu.net](http://www.nasiliu.net)



 **НАСИЛИЮ.НЕТ**

# Отметьте про себя, созвучны ли для вас следующие пункты:

## Вы

- Чувствуете, что бы вы ни делали, ваш партнёр всё равно будет недоволен?
- Избегаете определенных тем для разговора, не делаете чего-то из-за страха разозлить партнера?
- Находясь дома, боитесь того, как ваш партнёр может повести себя?
- Испытываете чувство вины и думаете, что именно вы виноваты в домашних скандалах?
- Верите, что заслуживаете того, чтобы к вам плохо относились?
- Продолжаете оставаться с партнёром, думая о безвыходности ситуации?

## Ваш партнёр

- Непредсказуемо реагирует на ваши слова или действия, часто срываясь на крик?
- Винит вас или ваших детей за скандалы/ собственное насильственное поведение?
- Причиняет вам или вашим детям боль, обращается грубо, бьет?
- Обращается с вами настолько плохо, что вы не хотите, чтобы это видели друзья и родственники, потому что это стыдно?
- Игнорирует, обесценивает, высмеивает ваше мнение, достижения?
- Угрожает самоубийством, если вы уйдёте от него?
- Часто ревнует и заявляет о своих правах на вас?
- Контролирует вас: хочет знать, что вы делаете, не позволяет встречаться с друзьями или родственниками, ограничивает доступ к деньгам, телефону, компьютеру, машине, документам?
- Прибегает к запугиванию или шантажу, угрожает применить насилие к вам или вашим детям?
- Умышленно портит ваши вещи?
- Употребляя алкоголь или наркотики, бьет вас, ссылаясь в дальнейшем на своё «невменяемое» поведение?
- Заставляет вас вступать в интимные отношения против вашей воли?

# Если вы узнали себя хотя бы в **ОДНОМ** из пунктов, помните:

Действия можно расценивать как насильственные, даже если то, что с вами происходит, кажется незначительным по сравнению с тем, о чем вы читали, слышали от кого-то или видели по телевизору. Здесь нет понятий «хуже» или «лучше». Вы можете, к примеру, получить весьма серьезные увечья от того, что вас «просто» толкнули.

Если подобные инциденты случались только один или два раза, статистика утверждает: если супруг поднял на вас руку единожды, скорее всего, он будет продолжать делать это и впредь.

Если насилие прекратилось после того, как вы сдались, отказались поступать так, как считаете нужным вы, отказались выражать свои чувства, видеться с теми людьми, с которыми хотите, то отказ от собственных прав ради того, чтобы прекратить насилие – это не победа. Насилие бывает разным.

Многие считают домашнее насилие личным делом семьи и не вмешиваются в ссору, которая может привести к увечьям жертвы или ее смерти. Домашнее насилие – серьезная социальная проблема, домашнее насилие является преступлением.

Сомнения, касающиеся детей – основной фактор при решении об уходе. Скорее всего, будет непросто взвесить, какая ситуация лучше для ребенка. Если плохо вам, вряд ли хорошо вашим детям. Если ребенок избегает физической расправы, тем не менее, он несет на себе эмоциональные раны, которые будут с ним на протяжении всей жизни (чувства бессилия, беспомощности, страха, гнева, вины, недоверие; поведенческие проблемы, побеги из дома; перенесение циклов насилия в следующие поколения). Ребенок-свидетель насилия переживает ту же психологическую травму, что и ребенок, переживший насилие.

