

# **Памятка по предупреждению домашнего насилия**

**Как не стать жертвой домашнего насилия? Что делать если Вы столкнулись с ним?**

**Итак, практические советы:**

Не молчите! Обращайтесь на горячие линии, в государственные органы!

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

Обращайте внимание на «маркеры» насилия уже на первом этапе знакомства с людьми: запрещает ли человек видеться с другими людьми, ограничивает ли общение с родственниками или друзьями.

Агрессия и насилия чаще возникают в семьях, где люди имеют взрывной характер, не наделены терпением, не умеют ждать, анализировать, уступать друг другу.

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

Воспитывайте детей в уважении друг к другу.

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

Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

## **Номера службы экстренной психологической помощи**

### **«Телефон доверия»:**

Витебская область — 8 (0212) 616060

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.

УЗ Сенненская ЦРБ

