

## Алгоритм действий жертвы в случае насилия в семье

**В большинстве случаев, именно, женщины страдают от домашнего насилия. Однако не все знают, куда можно обратиться за помощью и что предпринять. Важно понимать, что просить о помощи в трудную минуту — это проявление не слабости, а силы духа.**

**Предлагаем вам некоторые рекомендации, которые помогут принять правильное решение**

### **1. Если вы опасаетесь подвергнуться насилию:**

- продумайте план действий в критической ситуации. Спланируйте маршрут, определите, какие двери, окна, лестницы подходят для этого. Попрактикуйтесь быстро и безопасно выходить из дома;
- 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 (вызвали милицию);
- спрячьте запасные ключи, чтобы быстро покинуть дом в случае опасности;
- оставьте в безопасном месте деньги, ценности, документы и вещи первой необходимости;
- заранее узнайте адреса и телефоны организаций (отдела внутренних дел, образования, учреждения здравоохранения, центра социального обслуживания населения и др.), в вашем городе, которые Вам помогут;
- заранее узнайте номер телефона «кризисной» комнаты, в которой можно получить услугу временного приюта.

### **2. Рекомендации по поведению в критической ситуации:**

- не отвечайте агрессией на агрессию;
- старайтесь держать себя в руках, не кричать и не плакать;
- говорите с обидчиком спокойно и четко;
- 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;
- в случае острой опасности нужно покидать дом немедленно, даже если не удалось взять необходимые вещи;
- обратитесь к специалистам центра социального обслуживания населения для помещения в «кризисную» комнату.

### **3. Если вас избили дома:**

- успокоившись принимайте решение о дальнейших действиях;
- уезжайте из дома, забрав детей, документы, ценные вещи и деньги;
- отправляйтесь в травпункт снимать побои;
- вызовите милицию, попросите забрать обидчика в отделение и напишите заявление;
- обратитесь к специалистам центра социального обслуживания населения для помещения в «кризисную» комнату.