Як розпізнати домашнє насильство

Спробуйте дати відповіді "так" чи "ні" на декілька запитань, які стосуються Ваших взаємин у сім'ї:

ТАК НІ Ваш партнер кепкує або зневажає людей, яких ви любите?

ТАК НІ Чи забороняє Вам партнер спілкуватися із друзями або рідними?

ТАК НІ Чи Ви можете сказати, що Вас часто ображає, критикує, принижує Ваш партнер?

ТАК НІ Чи мусите Ви отримати дозвіл партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?

ТАК НІ Чи контролює партнер те, як Ви витрачаєте зароблені Вами кошти?

ТАК НІ Чи відчуваєте Ви психологічну залежність від бажань або настроїв Вашого партнера (наприклад, на Вас впливає його поганий настрій, Ви часто підлаштовуєтеся під його бажання)?

ТАК НІ Чи було таке, що Ваш партнер завдавав вам фізичного болю (штовхав, давав ляпаса, бив предметами чи рукою/ногою)?

ТАК НІ Чи примушував Вас партнер до небажаного для Вас статевого контакту?

ТАК НІ Чи обмежує/забороняє Вам партнер навчатися, працювати, займатися улюбленою справою (хобі)?

ТАК НІ Чи Ваш партнер підвищує голос, демонструє погрозу через вираз обличчя та поставу, щоб налякати Вас або показати, що він втрачає контроль над собою?

ТАК НІ Чи було так, що діти або інші родичі втручалися у вашу сварку, побоюючись за її наслідки для Вас?

...о на більшість запитань зі списку ...и відповіли "ТАК", існує велика

Які є види домашнього насильства?

Психологічне насильство – форма домашнього насильства, де вас словесно ображають, погрожують, принижують, переслідують, залякують та роблять інші дії, спрямовані на обмеження волевиявлення людини. До цього виду насилля також відносять переслідування, постійний контроль з боку кривдника, погрози. Якщо вас ігнорують чи дискримінують через ваші переконання, віросповідання, національну, расову належність чи походження, шантажують – все це є одним із проявів психологічного насильства.

Економічне насильство – форма домашнього насильства, де вас обмежують у доступі до ваших грошей чи забороняють використовувати кошти так, як ви бажаєте. До нього також слід віднести пошкодження вашого майна, перешкоджання в доступі до їжі, житла, майна, обмеження в можливості працевлаштування чи навчання, змушення до жебрацтва та шантажування.

Фізичне насильство – форма домашнього насильства, що включає ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, кусання, а також незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру.

Сексуальне насильство – форма домашнього насильства, де присутні дії сексуального характеру, вчинені стосовно дорослої людини без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини. До цього також відноситься примушування до статевого акту з третьою особою, а також інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості

Ваші кроки у разі домашнього насильства, щоб захистити себе та дітей:

- **Якщо починається сварка, яка може перерости у фізичне насильство, спробуйте перейти у приміщення, яке можна легко покинути. Намагайтеся триматися ближче до виходу;**
- **Знайдіть адресу одного чи декількох місць, де можна залишитися на ніч у разі необхідності, та продумайте маршрут, як швидко потрапити туди у будь-який час;**
- **Спілкуйтеся з друзями та родичами, яким довіряєте, та розкажіть їм про свою ситуацію;**
- **Тримайте постійний контакт із довіреною особою, щоб вона/він знали, де ви перебуваєте, і чи все у вас гаразд;**

У жодному разі не відповідайте на агресію агресією