

## Как защититься

### От домашнего насилия? Как себя вести в ситуации домашнего насилия?

1. **Осознать проблему.** Нередко жертвы насилия склонны обвинять во всем себя. Одни женщины думают, что сами провоцируют такое отношение к себе, другие склонны оправдывать «домашнего тирана». Именно поэтому первым шагом к спасению должно стать понимание, что здесь что-то не так.
2. **Не молчать.** Когда проговариваешь ситуацию, это помогает самой взглянуть на нее более объективно. Нельзя оставаться с проблемой наедине. Главное – это правильно выбрать того, кому рассказать о своей проблеме.
3. **Обратиться в организацию,** работающие с жертвами домашнего насилия, или позвонить по телефону горячей линии.
4. **Обратиться в милицию.** Если вашей жизни и здоровью угрожает опасность, обязательно обращайтесь в правоохранительные органы.



### Куда обращаться за помощью?

102

экстренный вызов милиции

8-801-100-8-801

Общественная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия

(8-017) 367-32-32

круглосуточная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия

(8-017) 290-44-44

экстренная психологическая помощь для взрослых

(8-017) 263-03-03

круглосуточная экстренная психологическая помощь для детей и подростков

(8-017) 283-13-26

Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми «Дети – не для насилия»

(8-01716) 5-11-76

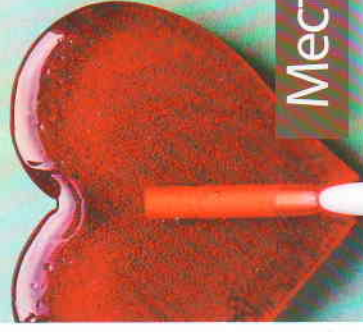
отделение социальной адаптации и реабилитации ГУ «Дзержинский территориальный центр социального обслуживания населения»



Городское общественное объединение по предупреждению жестокого обращения с детьми  
**«Дети – не для насилия»**



Издан в рамках проекта «Помогаю другим – помогаю себе: местные сообщества против домашнего насилия» при поддержке Программы малых грантов Посольства США в РБ



Место,

где любят

и ценят

друг друга,

где тепло

и уютно, –

это семья