**Домашнее насилие.**

С 18 по 30 апреля на Брестчине проходит акция «Дом без насилия». Цель данной акции привлечь внимание к проблеме бытового насилия, семейного неблагополучия и минимизировать это явление и его последствия в обществе.

Ни для кого не секрет, что насилие в семье на сегодняшний день очень распространено не только у нас, но и во всём мире. Причинами его проявления может быть: ревность, непрощённые обиды, алкоголизм, наркомания и другие. Подвергаться насилию может любой человек, но чаще всего это женщины и дети. Сегодня в нашей стране и не только распространено домашнее насилие. Домашнее насилие – это повторяющейся с увеличением частоты цикл физического, эмоционального, духовного, словесного оскорбления с целью запугивания, контроля, внушения чувства страха.

Существуют различные виды домашнего насилия:

**1.Физическое насилие**- это причинённые боли посредством пощёчин, ударов кулаком и пинков. В роли насильника в основном выступает мужчина. Он избивает свою жертву, угрожает причинить вред родственникам и друзьям.

**2. Сексуальное насилие** – совершение сексуальных действий против роли партнёра, а также принуждение партнёра к неприемлемым для него приёмам, способом сексуальных отношений. Изнасилование.

**3. Эмоциональное насилие**–оскорбления, крики, грубость, нецензурная брань. Постоянно критикует, кричит и/или обижает, игнорирует чувства. Препятствует поддерживать отношения с родственниками или друзьями.

**4. Экономическое насилие –**запрещает работать, контролирует семейный бюджет и единолично принимает финансовые решения. Может отказываться работать и вносить свою долю в семейный бюджет.

Если есть угроза Вашей жизни, приготовьте деньги, документы, одежду где-нибудь вне дома (у родственников, друзей), заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища, договоритесь со своими соседямичтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры. Сделайте всё возможное чтобы обидчик не нашёл Вас. Если ситуация совсем критична, тогда необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. Помните под угрозой Ваша жизнь!

Если Вам не удаётся выйти из квартиры:

-запритесь в ванной или другом недоступном для него помещении с телефоном и попытайтесь вызвать милицию;

-позвоните друзьям, соседям и попросите их прийти на помощь;

-громко зовите: «На помощь», или кричите «Пожар»;

Если Вам удалось выскочить на лестничную площадку, звоните во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это поможет остудить нападающего.

Помните, если Вашей жизни угрожает опасность, необходимо вызвать милицию по телефону 102, обратиться в ближайшую поликлинику или в травмпункт чтобы получить необходимую медицинскую помощь. Также Вы можете поделиться своими проблемами и получить помощь психолога круглосуточно, позвонив на «Телефон доверия» в г.Бресте: 8(0162)40-62-26.

Психолог отдела

общественного здоровья

ГУ «Брестский зонЦГиЭ» Охрименко Лилия Дмитриевна

ГУ «Брестский зонЦГиЭ»

ул.В. Хоружей,6 тел. 20 31 71