***Вы боитесь идти домой?***

***Вы подвергаетесь унижениям и оскорблениям?***

***А порой ваша жизнь и ваших детей находится под угрозой?***

***Остановитесь!***

***Задумайтесь!***

***Что происходит в вашей семье? Дом для человека – самое безопасное место.***

***А как живете вы?***

**1.Что делать?**

Впервые подвергнувшись насилию, женщина испытывает сильнейший эмоциональный шок. Если она на этом этапе дает отпор, то почти в 80% случаев насилие больше никогда не возобновляется, но так бывает крайне редко, женщины склонны откладывать решение о противостоянии в надежде на то, что «он одумается», «ведь он каждый раз просит за это прощение, говорит, что был не в себе». Жертвы насилия забывают, что помимо синяков, которые заживут, они получают психологическую травму, которую не смогут самостоятельно преодолеть. Возникает синдром так называемой приобретенной беспомощности, вследствие чего развивается депрессия.

**2. Психологический портрет жертвы и насильника.**

Женщина – неуверенная в себе и скрывающая это, очень ценящая семейные устои и придающая большое значение мнению окружающих.

Мужчина – с низкой самооценкой, агрессивен, подозрителен и ревнив, стремится к полному контролю над любой ситуацией, склонен к депрессиям.

У них много общего: страх перед мнением окружающих, часто скрывающийся за «бравым фасадом»; отрицание имеющегося насилия.

**3. Если вы подверглись насилию. Существует выход из тупика:**

**Шаг 1.** Не бойтесь огласки ваших проблем. Окружающие вас люди действительно могут вам помочь. Вам необходима поддержка окружающих. Если уж очень тяжело «вынести сор из избы», обратитесь к психологу или в специализированный центр.

**Шаг 2.** Станьте хозяйкой своей судьбы. Вы можете все! Вы не должны жить или мириться с человеком, который причиняет вам вред – моральный или физический.

**Шаг 3.** Предпримите решительные меры, обратитесь в суд, переезжайте на другую квартиру или в другой город. Не предупреждайте о том, что задумали. Не бойтесь изменить свою жизнь.

**Шаг 4.** Не замыкайтесь в себе. Психологи отмечают повышенное стремление у женщины, подвергшейся насилию, побыть одной. Заставляйте себя идти в общество. Знакомьтесь с новыми людьми, «поднимите» старые связи. Общайтесь, для вас это один из видов психотерапию

**Шаг 5.** Не идите на компромиссы, не доверяйте, не доверяйте словам раскаяния насильника. Если вы периодически подвергались насилию в течение года, то вероятность, что оно повторится и впредь, даже после примирения, равна 96%.

Невыносимые психологические и физические травмы углубляют внутренний конфликт у женщин, ввергая их в состояния одиночества, пассивности и тяжело переносимого страдания в отношениях с внешним миром. Они остро нуждаются в поддержке и помощи окружающих.

**Что следует знать:**

\* 70% женщин сталкивались в своей жизни с разними видами насилия – от психологического до сексуального. Треть женщин подвергается побоям.

\* Каждое третье преступление совершается в семье.

\* Около 80% супружеских пар разводятся из-за семейных конфликтов на почве ревности.

\* Домашнее насилие применяется с целью контроля, запугивания и внушения чувства страха остальным членам семьи и проявляется в семьях с самым разным социальным статусом, а не только в бедных и неустроенных семьях, как традиционно считают многие.

\* Легкие формы домашнего насилия редко предаются огласке и еще реже становятся известными официальным органам.

\* Традиционно считают, что жертвами домашнего насилия являются в первую очередь женщины. Однако исследования специалистов показывают, что наиболее страдающими от насилия в семье являются дети, они гораздо слабее и уязвимее.

По вопросам домашнего насилия вы можете обратиться в учреждение «Ельский территориальный центр социального обслуживания населения»

|  |
| --- |
| За консультациями можно обратиться в отделение социальной адаптации и реабилитации.  **Мы находимся:**  г. Ельск,  ул. Дзержинского, 5  (каб. 2.13.1, 2.11)  **Наш телефон:** (802354) 4-29-39  **Психолог** –(каб. 2.11, тел.: 4-33-70) (МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ АНОНИМНО)  *Круглосуточный телефон по вопросу заселения в «кризисную» комнату* ***8044-7796058*** |

Учреждение «Ельский территориальный центр социального обслуживания населения»