**Как бороться с насилием в семье?**

Домашнее насилие – это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, сексуального, словесного, эмоционального и экономического оскорбления по отношению к своим близким с целью обретение над ними власти и контроля.

Очень часто женщины терпят домашнее насилие и никому на него не жалуются, потому что боятся осуждения со стороны окружающих. Обычно жертвы семейного насилия думают, что сами заслужили такое отношение к себе. Многие бояться нестабильности, которая им грозит, если они уйдут от мужа. Также весьма важным фактором, по причине которого женщины продолжают жить с семейными деспотами, является наличие детей. Очень часты случаи, когда муж, обладающий деньгами и властью, угрожает, что при разводе дети останутся с ним и жена больше никогда их не увидит.

Если вы решились уйти от мужа-тирана, то следует заранее разработать план действий и подстраховаться на всякий случай: заранее заберите ключи от квартиры, документы, необходимые вещи и, если есть возможность, деньги. Спрячьте все это в надежном месте, например, у родителей или у друзей.

Не угрожайте уходом. Если вы будите угрожать, но при этом ничего не делать, муж просто не отнесется к вашим словам серьезно, да и сами вы скорее потеряете веру в то, что вам удастся уйти. Если же муж и поверит в ваши намеренья, то от этого может стать только хуже: кто знает, какие шаги он предпримет, чтобы «сыграть на опережение».

Заранее найдите людей, у которых вы сможете пожить первое время. Желательно, чтобы они не были знакомы вашему мужу.

Не уходите из квартиры без вещей и документов, иначе через некоторое время вы будите вынуждены вернуться к агрессору, и последствия этого могут оказаться крайне негативными.

Если у вас есть дети, сделайте все возможное, чтобы они не стали жертвами домашнего тирана.

Никогда не утаивайте от родственников и друзей факты насилия в семье. Знайте: вам нечего стеснятся и в том, что происходит, вы не виноваты.

И помните, что если партнер применил физическое или сексуальное насилие, то в 95% случаев одним разом это не ограничивается. Не стоит верить его обещаниям и клятвам, что такое больше не повториться. Как бы вы не любили своего партнера, сразу после первого избиения или сексуального насилия принимайте радикальные меры, пока не стало слишком поздно.

Куда можно обратиться за помощью в ситуации домашнего насилия:

Кризисные комнаты (прилагается)

Телефоны доверия (прилагается).

УЗ «Горецкая ЦРБ»: врач-психиатр (тел. 62231),
педагог-психолог (тел. +375293856334).

Психолог УЗ «Горецкая ЦРБ»: Брыгина К.А.