**Что делать в момент насилия**?

**Насилие** в рамках детско – родительских или супружеских отношений существует повсеместно.   
Семейное насилие — это повторяющийся цикл физического, сексуального, словесного, психологического и экономического оскорбления и давления по отношению к близким, с целью обретения над ними власти и контроля.

Напряженность жизни, постоянные стрессы, социальная неустроенность, утрата ориентиров и семейных ценностей, возросшая алкоголизация - формирует благодатную почву для возникновения той или иной формы насилия.   
1) **Физическое насилие** - нанесение физических повреждений; побои, ограничения в еде и сне, вовлечение в употребление алкоголя и наркотиков и т.п.   
 2) **Сексуальное насилие** - преднамеренное манипулирование телом человека как сексуальным объектом; вовлечение **в проституцию и т.п..  
 3) Психологическое** насилие - преднамеренное манипулирование человеком , как объектом, игнорирование его свободы, **достоинства, прав, и приводящее к различным нарушениям психического развития.   
4) Экономическое** насилие - контроль над финансовыми и иными ресурсами семьи, принуждение к вымогательству, запрет на получение образования и/или трудоустройство, намеренная растрата финансовых средств семьи.  
 **Психологическое насилие является самой распространенной формой семейного насилия и включает в себя различные формы: угрозы, унижения, оскорбления, чрезмерные требования, критика, ложь, запреты, изоляция**.  
  Все эти формы воздействия на человека приводят к утрате доверия к себе и миру, беспокойству, тревожности, нарушениям сна и аппетита, депрессии, агрессивности, низкой самооценке.   
 У жертвы насилия возрастает склонность к уединению, формируются суицидальные наклонности, может возникнуть личностная психопатология различной этиологии - наркотические зависимости, булимия, анорексия, соматические и психосоматические заболевания - язва желудка, аллергии, избыточный вес, нервные тики.   
  **Признаки насилия в семье**:  
— партнер часто впадает в неконтролируемую ярость по поводу и без;  
— страдает чрезмерной подозрительностью (подозревает в измене);  
—подвержен перепадам настроения;   
— запрещены любые социальные взаимодействия без его участия;  
—внушает страх;  
— угрожает убийством, если вы покинете его.

**Дети и подростки, ставшие свидетелями домашнего насилия, перенимают гендерную модель поведения и воспроизводят её в следующем поколении (80 % - склонны к преступлениям, 40 % — к жестоким).**

**Что делать в ситуации домашнего насилия:**

1. Обращаться в милицию.

2.Обращаться за помощью: медицинской, психологической, юридической, социальной.

3. Подумать о физической безопасности, собственной и своих детей.

4. Хранить копии документов (своих и своих детей), некоторую одежду и сумму денег у человека, которому можно доверять.

**Что делать в момент насилия**?

1. Если насильник наподдает, то направляйтесь в комнату из которой можно легко выбраться на улицу.

2. Вызывайте милицию, если есть телефон под рукой.

3.Громко кричите и стучите в стену, двери, ботареи, чтобы слышали соседи.

4. Если ситуация становится опасной для жизни, сделайте вид, что готовы подчиниться требованиям наподдающего, а затем начинайте предпринимать все действия которые необходимо делать в момент насилия.

**Экстренная помощь**.

-Если нужна экстренная помощь, физическая защита – вызывайте милицию по номеру 102.

-Если вы получили травмы, вызывайте милицию по номеру 102, и скорую помощь 103.

- Напишите заявление, попросите направление на медицинское освидетельствование полученных в результате насилия ушибов, ссадин и других травм.

- Если агрессор задержан, попросите дать вам знать, когда его отпустят (чтобы обеспечить свою безопасность).

Звоните на общенациональную горячую линию для пострадавших от домашнего насилия. Телефон: 8 – 801 – 100 – 8 – 801. Линия работает ежедневно с 8.00 до 20.00, без праздников и выходных (кроме вторника и субботы). Тел. 8 – 801 – 100 – 8 -801 (юристы дежурят по вторникам и субботам с 8.00 до 20.00.