



## ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ ИЗ КВАРТИРЫ

- заперитесь в ванной или другом недоступном помещении с телефоном и попытайтесь вызвать полицию;
- позвоните друзьям или соседям и попросите их прийти на помощь;
- громко зовите: «На помощь», кричите «Пожар!»;
- откройте окна и попытайтесь привлечь внимание прохожих, вызывая их о помощи;
- если вам удалось выскочить на лестничную клетку, то зовите во все двери, кричите, зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, это может, по крайней мере, «остудить» нападавшего, а у вас будут свидетели происшествия в случае, если вы в дальнейшем обратитесь в полицию.



**ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
ПОДРОСТКОВ  
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ  
ПРОБЛЕМАМИ И ПОЛУЧИТЬ  
ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА МОЖНО,

ПОЗВОНИВ  
НА «ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ» в г. Омске:

**8-800-2000-122**

(круглосуточно)

Социальная служба  
экстренного реагирования:

**48-72-85**

Телефон доверия УВД:

**79-33-04**

(круглосуточно)

Центр социальной помощи семье  
и детям (с социальной гостиницей):

**54-15-79**



Бюджетное учреждение  
Омской области  
«Центр социальной помощи семье и  
детям (с социальной гостиницей)»

# Насилие в семье

**если  
вашей  
жизни**

**угрожает  
опасность**

## Насилие в семье – явление достаточно распространённое

Причинами проявления насилия в семье могут быть ревность, непощение обиды, алкоголизм, патология личности одного или обоих супругов и др. Подвергаться насилию может любой человек, но в семье чаще всего от насилия страдают женщины и дети.

Зачастую женщина, живущая в ситуации насилия, даже не догадывается, что происходящее с ней является насилием.



Домашнее насилие – это повторяющийся с увеличением частоты цикл физического, словесного, эмоционального, духовного и экономического оскорбления с целью контроля, запугивания, внушения чувства страха.

### Существуют различные виды домашнего насилия:

1. Физическое насилие – причинение боли посредством пощёчин, пинков и ударов кулаком. В роли насильника выступает, как правило, мужчина. Он избивает свою жертву, толкает, угрожает оружием, физически препятствует выйти из дома. Снаружи закрывает дверь в помещение, не даёт заснуть ночью. Портит имущество, швыряет предметы, избивает детей, угрожает причинить вред другим родственникам или друзьям.

2. Сексуальное насилие – совершение сексуальных действий против воли партнёра, а также принуждение партнёра к неприемлемым для него приёмам, способам сексуальных отношений. Непристойные сексуальные прикосновения, взгляды, разговоры, изнасилование. Обращение с женой, как с сексуальным объектом, без проявления нежных чувств. Насильник заставляет раздеваться против воли женщины, совершает половой акт с особой жестокостью. Проявляет исключительную ревность и обвиняет партнёршу в любовных связях с кем-либо. Заставляет смотреть и/или повторять порнографические действия.

3. Эмоциональное насилие – оскорбления, крики, грубость, нецензурная брань. Постоянно критикует кричит и/или обижают (например, говоря, что женщина слишком толстая, тощая, глупая, плохая мать, партнёр, любовница), игнорирует её чувства. Поднимает на смех её убеждения. Обижают её родственников и друзей с тем, чтобы прогнать их. Препятствует ей поддерживать отношения с родственниками и друзьями. Унижает её на публике, угрожает выгнать из дома. Угрожает похитить детей, наказывает детей или не допускает женщину к детям.

4. Экономическое насилие – запрещает работать, контролирует семейный бюджет и единолично принимает финансовые решения. Отбирает деньги или недостаточно даёт их для жизни, скрывает свои доходы. Отказывается работать и вносить свою долю в семейный бюджет.

## Если есть угроза жизни...

- договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;
- приготовьте деньги, документы, одежду где-нибудь вне дома (у родственников, друзей);
- заранее договоритесь с друзьями о предоставлении временного убежища; держите документы, ключи, деньги в доступном месте для того, чтобы взяв их, можно было быстро покинуть квартиру; сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел Вас. Спрячьте или уничтожьте все свои записные книжки, конверты с адресами, которые могли бы помочь ему найти Вас;
- если ситуация критическая, то необходимо покинуть дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.

**Помните,  
под угрозой Ваша жизнь!**

