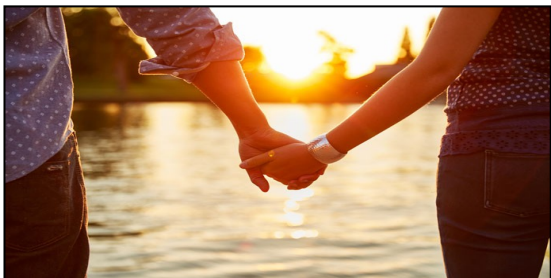


Шрамы от домашнего насилия и жестокого обращения глубоки. Травма, которую вы получили, часто дает о себе знать спустя долгое время после того, как вы вышли из насильственных отношений.

Психологическое консультирование и лечение, а также группы поддержки для женщин, переживших насилие, помогут справиться с тем, что вы пережили, и научат строить новые и



здоровые отношения.

Создание новых здоровых отношений

После выхода из насильственных отношений вы можете захотеть "прыгнуть" в новые отношения и, наконец, получить близость и поддержку, которых вам так не хватало. Но разумнее будет идти к этому постепенно. Потратьте время, чтобы узнать себя и

Если Вы оказались в трудной ситуации, Вам помогут:

**Бюджетное учреждение
Омской области "Центр социальной
помощи семье и детям
(с социальной гостиницей)"**

**Адрес: 644023, г. Омск,
ул. Комсомольский городок, д. 15,
телефоны:
54-15-79 (отделение "Социальная
гостиница"),
36-04-15 (приемная)**

**Бюджетное учреждение
Омской области
"Центр социальной адаптации"
Адрес: 644016, г. Омск,
ул. Семиреченская, д. 132 а,
телефон: 55-04-98**

**ВСЕГДА МОЖНО
ПОЗВОНИТЬ ПО НОМЕРУ:
8 800 2000 122**

**(Телефон доверия
для детей, подростков и их родителей)**

БЕСПЛАТНО,

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

Помощь женщинам,



подвергшимся домашнему

Рекомендации

пострадавшим от насилия

Признаки того, что ваш обидчик не меняется:

- Он отрицает серьезность происходящего.
- Он продолжает обвинять других в своем поведении.
- Он утверждает, что это вы жестоки.
- Он говорит, что вы должны дать ему еще один шанс.
- Он говорит, что не изменится, если вы не останетесь с ним и не поддержите его.
- Он пытается получить сочувствие от вас, ваших детей или вашей семьи и друзей.
- Он ожидает что-то от вас в обмен на получение помощи.
- Он оказывает давление на вас, чтобы вы принимали решения об отношениях.

Выбираемся из насильственных отношений

Выбраться из оскорбительных или насильственных отношений нелегко. Независимо от причин, вы, вероятно, чувствуете себя беспомощной и загнанной в ловушку. Но помощь есть. Есть много ресурсов для женщин, подвергшихся насилию, в частности телефоны доверия, социальные центры. Вы заслуживаете жить без страха. Начните с того, что найдите руку помощи



и позвольте себе принять эту помощь.

Центры социальной помощи, оказывающие услуги семьям с детьми, а также одиноким гражданам, располагают отдельными местами для проживания. Укрытие обеспечено всем, чтобы удовлетворить основные жизненные потребности, включая продукты питания. Время, на которое вы можете остаться в центре, ограничено, но здесь вам могут помочь найти постоянный дом, работу

и многое другое, чтобы начать новую жизнь.

Также центры социальной помощи предоставляют следующие услуги:

- Социально-психологические;
- Социально-педагогические;
- Социально-медицинские;
- Социально-правовые.

Держите свое новое место жительства в секрете

Если вы остались жить в том же районе, то измените привычный режим. Выберите новый маршрут на работу, избегайте места, о которых ваш обидчик может догадаться, чтобы найти вас. Измените все места (где вы обычно делаете покупки, занимаетесь хобби, "бегаете" по рабочим делам и т. д.), про которые он знает, и найдите новые.