Як врятуватись від домашнього насильства: поради психолога

**На жаль, під час карантину через напруження, стреси, безробіття, вимушену ізоляцію дуже часто в родинах починаються сварки, неконтрольована агресія - вчиняється насильство над слабшими, меншими, найбільш вразливими членами родини.**

Якщо ви стикнулися з такою ситуацією, наступні поради дозволять вам врятувати ваше життя і життя вашим рідним.

План безпеки

1. Подбати, щоб були (якщо це можливо!) оригінали (чи хоча б копії) усіх важливих документів (паспорти, свідоцтва про народження дітей, свідоцтво про шлюб, документи про власність на квартиру чи інше майно, дипломи, посвідчення і т.п.).
2. Бажано домовитися з сусідами про те, що якщо вони чують характерний шум боротьби чи крики про допомогу з квартири потерпілої, то відразу починають стукати до неї у двері та викликають поліцію.
3. Необхідно виписати всі життєво важливі телефони (на випадок, якщо Ваш телефон буде викрадено чи заблоковано) - контакти до близьких, в офіційні установи (у тому числі до вчителів дітей, лікарів, номери гарячих ліній допомоги у кризових ситуаціях і т.п.).
4. Необхідно знайти таке місце, куди у разі небезпеки можна піти.
5. Потрібно подбати про те, щоб десь у безпечному місці були відкладені:

* гроші на перший час,
* документи (паспорти, свідоцтва про народження дітей, документи про освіту, трудову діяльність, посвідчення тощо)
* необхідний одяг,
* інші цінні речі.

План порятунку

1. За можливості забезпечити собі та дітям безпечне місце перебування, наприклад, залишити житло, покликати сусідів чи родичів, закритися в кімнаті тощо. Після чого викликати поліцію.

2. Повідомте поліцію про вчинення насильства відносно себе за телефоном 102, а також відносно дітей, якщо діти були свідками насильства. Це повідомлення може бути зроблене шляхом виклику поліції безпосередньо у момент вчинення насильства, або після того, коли ви знайдете безпечне місце і зможете викликати поліцію. Або можете написати заяву безпосередньо у відділенні поліції чи письмову заяву надіслати поштою.

3. За наявності тілесних ушкоджень (синці, подряпини і т.д.), навіть якщо вас били по голові і видимих тілесних ушкоджень нема, зазначайте про це у своїй заяві і одразу ж у цей день або на наступний звертайтеся у травмпункт і повідомляйте, що вас побив чоловік. Після написання заяви у поліцію призначається слідчий. Від нього ви можете отримати скерування на проходження експертизи з метою визначення ступеня тяжкості тілесних ушкоджень.

4. Поліція, приїхавши на виклик, за наявності для цього підстав, може затримати кривдника максимум на 3 години, тому за цей час подбайте про власну безпеку та безпеку своїх дітей. Наприклад, ви можете покинути житло, якщо маєте таку можливість або можете вжити заходів, щоб не допустити кривдника до житла.

5. У випадку вчинення відносно вас сексуального насильства, зателефонуйте на 102 і повідомте про зґвалтування. Важливо, щоб ви дочекалися поліції, не милися та нічого не рухали у квартирі до моменту прибуття поліції, оскільки необхідно буде пройти медичну експертизу.

6. Якщо насильство відбувалося у присутності дітей або відносно них, у тому числі якщо це психологічне насильство, а саме образи, приниження, погрози, звинувачення тощо, напишіть заяву в службу у справах дітей.

7. Якщо ви вирішили розлучитися і припинити будь-які відносини із кривдником, зверніться до юриста з метою визначення подальших кроків.

8. Відповідно до Сімейного кодексу України батько і мати мають рівні права щодо спілкування з дітьми, побачення з ними та проживання. Тому якщо насильство в сім’ї відбувалося у присутності дітей, внаслідок чого діти мають психологічні травми, ви маєте право не давати кривдникові бачитися та спілкуватися з дітьми, поки рішенням суду не буде визначеного способу участі батька у вихованні дітей та призначено дні, години та визначено умови побачень. Відповідно до статті 159 Сімейного кодексу України суд має право вирішити, що побачення з дітьми може відбуватися лише у присутності третіх осіб, зокрема психолога, соціального працівника тощо.