**ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ПРОТИ ВАС ВЧИНЯЮТЬ НАСИЛЬСТВО**

Зазвичай люди, які зазнають домашнього насильства, не розуміють, що зіткнулись із ним. У суспільстві існує думка, що насильством слід вважати лише фізичні вияви агресії.

Проте експерти говорять про його наступні різновиди.

**Психологічне насильство**може проявлятись у тому, що людина принижує та маніпулює вами, зневажає та ігнорує ваші бажання, думки, почуття. До цього виду насилля також відносять переслідування, постійний контроль з боку кривдника, погрози. Якщо вас ігнорують чи дискримінують через ваші переконання, віросповідання, національну, расову належність чи походження, шантажують – все це є одним із проявів психологічного насильства.

Коли вас обмежують у доступі до грошей чи забороняють використовувати ваші кошти так, як ви вважаєте за потрібне, це можна вважати**економічним насильством.**До нього також слід віднести пошкодження вашого майна, перешкоджання в доступі до їжі, житла, майна, обмеження в можливості працевлаштування чи навчання, змушення до жебрацтва та шантажування.

Якщо вас ґвалтують або примушують до небажаних сексуальних контактів, то це приклад **сексуального насильства.**Примус до сексу з іншими людьми, збочених форм сексуальних стосунків, до роботи у порноіндустрії чи секс-бізнесі, до вагітності чи аборту також вважаються виявом сексуального насильства.

**Фізичне насильство** проявляється в побиттях, обмеженні вашої свободи, коли вас не випускають із власного дому або, навпаки, не впускають туди. Насильством слід вважати змушення до вживання алкоголю чи наркотиків. Погрози вбити чи навмисно створити ситуацію, яка може загрожувати вашому життю та безпеці, примусове переміщення в межах держави або за кордон, позбавлення їжі, сну чи відпочинку експерти також називають виявами домашнього насильства.



Пам’ятайте, що **не слід чекати поки словесні погрози** **переростуть у фізичне насильство**.

Ви можете убезпечити себе ще до фізичних проявів та розпізнати агресора/ку. **Сигналом** для вас **можуть слугувати**: спроби задушити вас, вчинення невдалих спроб суїциду (як один з різновидів маніпуляції), вбивство домашніх тварин, насильство щодо дітей.

Також **слід бути обережними з тими**, хто мав досвід застосування зброї проти інших та наразі має доступ до будь-якого виду зброї, а також з тими, хто ґвалтував когось або має потребу завдавати біль та ображати інших.

**ЯК БЕЗПЕЧНО ПІТИ ВІД ЛЮДИНИ, ЩО ЗДІЙСНЮЄ НАСИЛЬСТВО**

Якщо ви зазнали будь-якого з видів насильства або розумієте, що існує загроза його скоєння, пам’ятайте, що найголовніше правило – **НЕ МОВЧАТИ!**

Розкажіть друзям, знайомим, сусідам або родичам про такі факти. Попередьте їх про можливу небезпеку та попросіть звернутися до поліції в разі необхідності. Тримайте постійний контакт із довіреною особою, щоб вона знала, чи все у вас гаразд.

Якщо у вас не має можливості розповісти про насильство знайомим, то**ви завжди можете звернутися на гарячу лінію** 0 800 500 335 або 116 123 (короткий номер) з будь-якого телефону по всій території України. Лінія є безкоштовною, анонімною та конфіденційною. Тут вам порадять, що робити у вашій конкретній ситуації в конкретний момент. Якщо насильство відбувається безпосередньо в момент дзвінка, вас одразу перемкнуть на поліцію.

У деяких містах України можна також зателефонувати домобільної бригади соціально-психологічної допомоги. Їхні контакти [тут](https://www.msp.gov.ua/news/14910.html).

Існують й інші телефони допомоги, куди ви можете подзвонити. Але пам’ятайте: **якщо ви шукаєте**подібну**інформацію вдома, то** після цього **слід видалити історію переглядів у інтернеті**.



**Продумайте свій план дій**: підготуєте сумку з необхідними речами, документами (паспорт, свідоцтво про народження дітей, свідоцтво про право власності на майно), грошима, ювелірними виробами, які можна продати в разі необхідності, ліками. Вивчіть на пам'ять телефони відповідних служб та ваших довірених осіб на випадок, якщо ви залишитесь без свого телефона.

Спробуйте знайти місце, де б ви могли сховатись. Пам’ятайте, що **головне правило надійної схованки** – це таємність. Людина, яка здійснює домашнє насильство, не повинна знайти вас там, а знайомі, які зголосилися допомогти, повинні мати змогу захистити вас.

Перед тим як піти від людини, що завдає вам шкоди, слід **видалити все електронне листування**, історію переглядів в інтернеті та знищити будь-які паперові нотатки, які можуть допомогти знайти вас.

Також потрібно поскаржитись на домашнє насильство в поліцію. **Можна зателефонувати на 102** або залишити заяву у дільничного інспектора.

Якщо тривалий час проти вас здійснювалося фізичне насильство, необхідно **зняти побиття**. На судмедекспертизу вас може направити дільничний інспектор або інший співробітник міліції районного відділення, до якого ви звернетесь із заявою про насильство.

Письмова заява подається на ім’я начальника державного правоохоронного органу. В ній коротко та чітко вказуються всі обставини справи та висловлюється конкретна вимога стосовно наслідків заяви. Письмова заява може бути **надіслана як цінний лист із повідомленням про доставку** чи подана особисто, але обов’язково на копії, яку ви залишаєте у себе, повинен стояти вхідний номер та дата отримання вашої заяви правоохоронним органом.

Можна також самостійно звернутися для проходження платної судово-медичної експертизи. [Контакти](http://health.kiev.ua/medportal/medview/71.html)Київського міського клінічного бюро судово-медичної експертизи.

Після того як поліція оформить ваші документи, вас можуть прихистити у притулку, які вже зараз є майже в кожному місті, а згодом їхня кількість має зрости, як це передбачено новим законодавством із протидії насильству.

Один з таких притулківє при [Київському міському Центрі роботи з жінками](https://dsp.kievcity.gov.ua/content/prytulok-dlya-tymchasovogo-perebuvannya-zhinok-shcho-zaznaly-nasylstva-u-simi.html). Тут жінка з дітьми може проживати **безкоштовно протягом трьох місяців**, готувати документи на розлучення, отримати психологічну та юридичну допомогу.

Якщо насильство відбувалося **у присутності дітей** або щодо них, у тому числі якщо це психологічне насильство, а саме образи, приниження, погрози, звинувачення тощо, напишіть заяву до**служби у справах дітей**.

Ви маєте право не давати кривдникові бачитися та спілкуватися з дітьми, поки рішенням суду не буде визначено способу його участі 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 в присутності третіх осіб, зокрема психолога, соціального працівника тощо.

За новим законом потерпілі від насильства можуть отримати **безкоштовну юридичну допомогу** в [Центрах безоплатної правової допомоги](http://legalaid.gov.ua/ua/tsentry-z-nadannia-bezoplatnoi-vtorynnoi-pravovoi-dopomohy). Зокрема, юристи можуть допомогти із розлученням та захистом майнових прав.

**ЩО РОБИТИ, ЯКЩО НАСИЛЛЯ ВІДБУВАЄТЬСЯ РАПТОВО**

Не завжди вдається уникнути насильства, а тому **слід підготувати себе** до того, **що в один момент вам доведеться екстрено виходити з кризової ситуації**.

Перше, що слід пам’ятати, – **не варто відповідати агресією на агресію**. Особливо цього не слід робити з людиною, яка перебуває у стані алкогольного або наркотичного сп’яніння.

Спробуйте повідомити про ситуацію знайомим, друзям, родичам. Якщо у вас **є можливість викликати поліцію – зробіть це!** Коли правоохоронці прибудуть на місце, то чітко поясніть їм що сталося та напишіть заяву. Якщо у вас **є тілесні ушкодження, то зафіксуйте їх**. Висновки лікарів можуть стати одним з доказів на суді.

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.

За законом кривдника у триденний термін мають **взяти на профілактичний облік**. Тобто заповнити спеціальну картку обліку про скоєння злочину і надіслати її до управління в справах сім’ї та молоді, а також до служби справ неповнолітніх. Зняття з обліку можливе, лише якщо протягом року від останнього вчинку дії насильства випадок не повторився.

Якщо кривдник уже перебуває на обліку, то йому виноситься захисний припис, відповідно до якого йому буде заборонено: чинити акти насильства в сім’ї, розшукувати жертву; отримувати інформацію про місцеперебування жертви; відвідувати або вести телефонні розмови з жертвою. Обмеження встановлюються на термін до 90 діб з моменту винесення захисного припису.

У разі вчинення щодо 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.