

## **Якщо ви стали жертвою домашнього насильства:**

### ➤ **Не мовчіть:**

- Поділіться своєю ситуацією з людиною, якій довіряєте (друг, член сім'ї, викладач, психолог коледжу).
- Пам'ятайте, що розголос може допомогти зупинити насильство.

### ➤ **Підтримуйте зв'язок:**

- Регулярно спілкуйтеся з близькими, щоб вони знали, де ви знаходитесь і чи все у вас добре.

### ➤ **Попередьте оточуючих:**

- Розкажіть сусідам або друзям про можливу небезпеку і попросіть їх викликати поліцію, якщо щось станеться.

### ➤ **Знайдіть безпечне місце:**

- Визначте в приміщенні місце, де ви зможете сховатися в разі небезпеки, бажано біля виходу.

### ➤ **Плануйте, де переночувати:**

- Заздалегідь продумайте, де ви зможете переночувати в безпеці (у друзів, родичів, у притулку).
- Складіть маршрут, щоб швидко дістатися до цього місця.

### ➤ **Зберіть важливі речі:**

- Сховайте в безпечному місці копії важливих документів, гроші, телефон із сім-картою.
- Запишіть у телефон номери екстрених служб і адреси безпечних місць.
- Встановіть на свій смартфон спеціальний бот у Viber чи Telegram – @police\_helpbot.
- Зберіть необхідні речі (одяг, ліки) в одному місці, щоб швидко їх забрати.

### ➤ **Не залишайте слідів:**

- Будьте обережні, щоб кривдник не зміг вас знайти.

### ➤ **Зверніться до поліції:**

- Як тільки опинитеся в безпеці, негайно телефонуйте в поліцію (102).

### **Пам'ятайте:**

- Ви не самотні. Багато людей готові вам допомогти.
- Ви не винні в тому, що з вами відбувається.

## **Також можна:**

- Звернутися до психолога коледжу або до медичного працівника.
- Дізнатися про ресурси підтримки для жертв домашнього насильства у вашому населеному пункті (місті, районному центрі і т.і).
- Якщо ви проживаєте в гуртожитку, повідомте про свою ситуацію адміністрацію.

## **Пам'ятайте:**

- Ваша безпека – головний пріоритет.
- Не бійтеся просити про допомогу.
- Ви маєте право на безпечне життя.