

**«Світло підтримки: інформаційні матеріали та поради в межах акції “16 днів проти насильства”»**



## **Пам'ятка**

**Насильство — це будь-які дії, що завдають людині шкоди:**

- **Фізичне:** удари, штовхання, обмеження рухів.
- **Психологічне:** приниження, контроль, погрози, ізоляція.
- **Економічне:** заборона працювати чи навчатися, відбирання грошей.
- **Сексуальне:** примус до небажаних дій сексуального характеру.

**Пам'ятай:** насильство — це порушення прав людини.

## **Як зрозуміти, що ти у небезпечній ситуації?**

- Тебе контролюють, перевіряють повідомлення або соціальні мережі.
- Тебе принижують або знецінюють твої почуття.
- Ти постійно відчуваєш страх, тривогу, напругу.
- Партнер/родич забороняє спілкуватися з друзями, обмежує свободу.
- Твої досягнення висміюють.
- Будь-які «вибухи злості» виправдовують тим, що це «твоя провина».

**Нормальні стосунки не принижують.**

## **Що робити, якщо ти став(ла) свідком насильства?**

- Не мовчи — насильство не зникає саме.
- Підтримай людину: «Я поруч», «Ти не сам/сама».
- Запропонуй звернутися до фахівців.
- Якщо ситуація небезпечна — телефонуй 102.
- Не звинувачуй постраждалого і не тисни.

**Головне — діяти обережно та не наражати себе на ризик.**

## **Безпечний план дій (якщо ти в небезпеці)**

- Повідом друга, родича або психолога про ситуацію.
- Тримай телефон зарядженим і знай де вихід із приміщення.
- Заздалегідь підготуй «тривожну сумку»: документи, гроші, телефон, ключі.
- Уникай конфліктів у замкнених просторах.
- Домовся з близькими про «кодове слово» для сигналу допомоги.

**Твоє життя та безпека — найважливіші.**

## **Як допомогти людині, яка переживає насильство**

- Слухай без оцінки й критики.
- Скажи: «Я вірю тобі», «Ти не винна/не винен».
- Запропонуй разом звернутися до психолога або поліції.
- Підтримуй постраждалу людину, навіть якщо вона вагається.
- Поважай її рішення та темп.

**Підтримка — перший крок до змін.**

**Куди звертатися по допомогу:**

**•Національна гаряча лінія з протидії домашньому насильству: 116 123**

**•Єдиний контакт-центр соціальних служб: 0 800 500 225**

**•Психологічна допомога: 0 800 211 444**

**•Поліція: 102**

## **Помаранчевий колір акції — що він означає?**

- **Колір світла, тепла та надії.**
- **Символ єдності у протидії насильству.**
- **Нагадування: кожен має право на життя без страху.**

**Приєднуйся. Підтримуй. Поширюй.**