



## Отделение социальной адаптации и реабилитации

### ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ №1

#### Если вы живете вместе с человеком, который по отношению к вам применяет насилие:

- Постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и т.п.;
- Расскажите друзьям и соседям, которым вы доверяете, о вашей ситуации; договоритесь о знаках, по которым они смогут понять, что вы в опасности; договоритесь с ними, что надо будет сделать, если вы подадите такой знак;
- Отрепетируйте поведение в момент опасности со своими детьми; уговорите их, что в ситуациях применения насилия они не должны вмешиваться; отработайте специальные слова, которые в момент опасности будут означать, что дети должны позвать кого-то на помощь либо покинуть квартиру (дом);
- Проинструктируйте детей: как вызвать милицию, позвонить членам семьи, друзьям или другим лицам, которые могут оказать помощь в ситуации насилия;
- Обратите внимание на то, в каких случаях агрессор проявляет насилие с тем, чтобы предупредить такие ситуации заранее и обезопасить себя и детей;
- Старайтесь хранить предметы, которые могут быть использованы в качестве оружия (нож и т.п.) в закрытых либо трудно доступных местах;
- Старайтесь не пользоваться вещами, которые можно использовать для удушения, т.е. шаль, шарф, толстые цепочки;
- Под любым предлогом, который не вызовет подозрение, выходите из квартиры (дома). Таким образом вы приучите агрессора к тому, что вы не постоянно находитесь в квартире (доме);
- Сделайте дубликат ключей;
- Всегда носите с собой мобильный телефон либо телефонную карту при его отсутствии.
- Выучите наизусть телефоны милиции, приютов, кризисных комнат для женщин, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности;
- Подумайте, каким образом вы можете связаться с милицией; не забывайте, что в милицию вы сможете позвонить в любое время бесплатно;

Если ситуация критическая, покидайте дом незамедлительно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи.

**Тел. 8 (01795)2-81-22**

**Телефон «Доверие» 5-35-85**

**Время работы: с 08.00 до 13.00 с 14.00 до 17.00**

**Сайт: [social-slutsk.by](http://social-slutsk.by)**

**Электронный адрес: [socentrpsiholog@gmail.com](mailto:socentrpsiholog@gmail.com)**

Консультация психолога проводится бесплатно и анонимно