



## Отделение социальной адаптации и реабилитации

### ПЛАН ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ № 2

#### **Если вы готовитесь оставить человека, который применяет к вам насилие:**

- Определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите там о том, что делает агрессор и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую вы попали;

- Определитесь с местом, где может быть оказана помощь вашим детям. Это может быть кризисная комната, приют, ваши друзья либо соседи; научите детей тому, что в первую очередь они должны думать о своей безопасности;

- Если вы ранены, немедленно обратитесь к врачу, попросите врача оформить соответствующую справку;

Храните необходимые номера телефонов и документы (свидетельство о рождении (вас и ваших детей), паспорт (вас и ваших детей), иные важные документы (свидетельство о браке/разводе, соглашения о детях, документы на квартиру, дипломы о получении образования, документы на машину, рецепты на получение лекарственных средств, пенсионное удостоверение, удостоверение по инвалидности и др.) в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом или отдайте на хранение все документы, которые доказывают, что к вам применялось физическое насилие (фотографии, справки и т.д.), человеку, которому доверяете (друзья, соседи, адвокат и т.п.);

- Записывайте все случаи насилия по отношению к вам в дневник, который будет находиться в надежном месте, недоступном агрессору;

- Спланируйте, как вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности. Всегда имейте при себе деньги или иные средства для существования (банковские карты; ключи от дома и автомобиля; ключи от почтового ящика или камеры хранения, где спрятаны необходимые вещи/документы; лекарственные средства; одежда, средства личной гигиены);

- Спланируйте свои действия на тот случай, если дети либо кто-то другой расскажет агрессору, что вы собираетесь от него уйти.

**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: [soccentrpsiholog@gmail.com](mailto:soccentrpsiholog@gmail.com)**

Консультация психолога проводится бесплатно и анонимно