

# Как женщине сопротивляться насилию в семье

## Как сопротивляться насилию

### Физически



Обдумайте свои действия на тот случай, если акт насилия повторится опять: найдите место, куда можно убежать в случае опасности

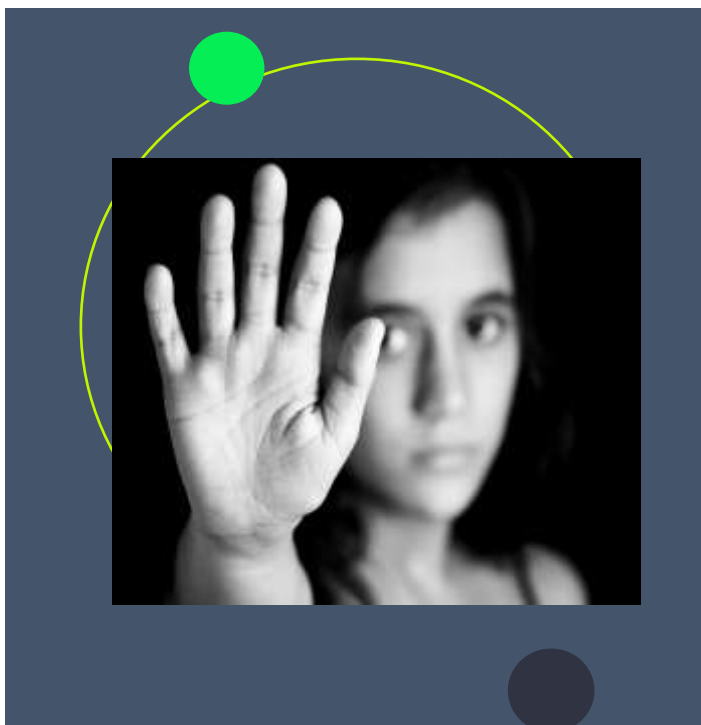
Не устраивайте споры в ванной, на кухне и прочих местах, где под рукой много острых, режущих предметов.

Не забывайте находиться максимально близко к двери – у вас должна быть возможность беспрепятственно покинуть помещение.

Спрячьте запасные ключи от квартиры/машины, так чтобы можно было быстро их взять и немедленно по необходимости уйти/уехать.

Спрячьте в безопасном месте некоторую сумму денег, паспорт, документы ребенка, список номеров телефонов близких, некоторую одежду и лекарства.

Заранее продумайте хранение ювелирных изделий. Их можно отдать под залог и в особо сложных случаях выручить необходимые деньги.



Не отвечайте агрессией на агрессию.

Не кричите и не плачьте.

Вежливо отказывайтесь от того, что вам не подходит, решительно – от того, что несет для вас опасность.

Говорите с насильником максимально спокойно, потому что ваши жесты и мимика могут вызывать агрессию со стороны обидчика.

Напомните о том, что от конфликта страдает ребенок.

Обязательно, если ситуация не патовая, поощряйте любые позитивные изменения со стороны агрессора.



Не молчите! Расскажите про вопиющие случаи применения насилия своим близким, людям, которым доверяете.

Договоритесь с соседями, что в случае крика с вашей квартиры, они вызовут полицию.

Делайте все, чтобы не оставаться с насильником наедине.

Обратитесь в районное отделение милиции для экспертизы на нанесение телесных повреждений.

ГОРОД, РЕГИОН, ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС  
НОМЕР ТЕЛЕФОНА  
ВЕБ-САЙТ

