

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ПІДДАЄТЕСЯ ВИ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ?

Спробуйте дати відповіді «**так**» чи «**ні**» на декілька запитань, які стосуються Ваших взаємин у сім'ї:

так ні

- ☐ ☐ Ваш партнер **кепкує або зневажає** людей, яких Ви любите?
- ☐ ☐ Чи **забороняє** Вам партнер **спілкуватися** із друзями або рідними?
- ☐ ☐ Чи мусите Ви **отримати дозвіл** партнера на вибір свого одягу, рішення, судження?
- ☐ ☐ Чи **контролює** партнер те, як Ви витрачаєте зароблені Вами кошти?
- ☐ ☐ Чи **запевняє** Вас партнер у тому, що він мудріший, розумніший, **знає краще**, ніж Ви? Запевняє як поводитися у тій чи іншій ситуації?
- ☐ ☐ Чи відчуваєте Ви **психологічну залежність** від бажань або настроїв Вашого партнера (наприклад, на Вас впливає його поганий настрій, Ви часто підлаштовуєтеся під його бажання)?
- ☐ ☐ Чи було таке, що Ваш партнер завдавав Вам **фізичного болю** (штовхав, давав ляпаса, бив предметами чи рукою/ногою)?
- ☐ ☐ Чи **примушував** Вас партнер до небажаного для Вас **статевого контакту**?
- ☐ ☐ Чи Ваш партнер **контролює** Вашу домашню **працю** (прибирання, куховаріння, прання тощо), не беручи у цьому участі та роблячи при цьому неприємні критичні зауваження?
- ☐ ☐ Чи **обмежує/забороняє** Вам партнер **навчатися**, працювати, займатися улюбленою справою (хоббі)?
- ☐ ☐ Чи **погрожує** партнер під час сварок піти від Вас, розлучитися з Вами?
- ☐ ☐ Чи Ваш партнер **підвищує голос**, демонструє погрозу через вираз обличчя та поставу, щоб налякати Вас або показати, що він **втрачає контроль** над собою?
- ☐ ☐ Чи демонструє партнер **байдужість**, нарікає або висміює Вас, коли Ви плачете, хвилюєтеся або просите його підтримки?
- ☐ ☐ Чи було так, що діти або інші родичі **втручалися у вашу сварку**, побоюючись за її наслідки для Вас?

Якщо на більшість запитань зі списку Ви відповіли «**так**», існує велика вірогідність того, що Ви страждаєте від домашнього насильства.

Але **ВИХІД Є З БУДЬ-ЯКОЇ СИТУАЦІЇ**. Важливо вчасно усвідомити проблему, оцінити її можливі наслідки та звернутися за кваліфікованою допомогою!

Пам'ятайте: є організації та спеціалісти, які готові вам допомогти, коли ваші життя та здоров'я у небезпеці!



Сайт кампанії
rozirvykolo.org

Долучайтесь у Фейсбук
facebook.com/rozirvykolo