**Практические советы по предупреждению домашнего насилия.**

Как не стать жертвой домашнего насилия? Что предпринять, если столкнулись с ним? Советов немного, но они очень важны.

**!** Не молчите! Звоните на горячие линии, обращайтесь в государственные органы!

! Обращайте внимание на «маркеры» насилия уже на первом этапе знакомства с молодыми людьми (запрещает ли вам мужчина видеться с подругами, ограничивает ли общение с родителями).

**!** Присматривайтесь друг к другу заранее. Психологи утверждают: агрессия и насилие встречаются чаще в семьях, где оба партнера имеют взрывной характер, не наделены терпением, не умеют ждать и анализировать.

**!** Не будьте равнодушными, если знаете, что кто-то из знакомых подвергается домашнему насилию, или видите его.

**!** Воспитывайте детей в уважении друг к другу.

**!** Обращайте внимание на насилие в отношении детей. Оно не менее важно, чем в отношении женщин, и может иметь более серьезные последствия.

**!** Помните, что психологическая помощь нужна и жертвам насилия и агрессорам.

**!** Во всех областях республики и в г. Минске создана и функционирует служба **«Экстренной психологической помощи»** по **«Телефонам доверия»** Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование региона** | **Телефоны** | **Время работы** |
| Республиканская "Детская телефонная линия" | [8-801-100-1611](tel:%E2%80%8E88011001611) | круглосуточно |
| **Витебская область:** | | |
| г. Орша | [80216 21-00-19](tel:+375216210019) | 08.00 - 20.00 |
| г. Витебск | [8 0212 61-60-60](tel:+375212616090) | круглосуточно |

Любому взрослому человеку, пострадавшему от домашнего насилия, консультанты **общенациональной горячей линии** оказывают квалифицированную психологическую, юридическую, социальную и информационную помощь. Телефонные звонки на номер 8-801-100-8-801 принимаются ежедневно с 8 до 20 часов. По вторникам и субботам на линии дежурит юрист, в остальные дни – психолог.

В городском клиническом детском психиатрическом диспансере функционирует **общенациональная детская линия** 8-801-100-16-11. Она предназначена для оказания бесплатной психологической помощи детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также для перенаправления отдельных обращений в компетентные органы и организации.

Функционирует «Телефон доверия» МВД: 8017-218-72-22 (в рабочие дни с 9.00 до 18.00).

Найти выход из трудной жизненной ситуации призваны Центры дружественного отношения к подросткам (ЦДП), Центры здоровья молодежи (ЦЗМ), Центры здоровья подростков и молодежи (ЦЗПиМ), которые созданы в регионах на базе детских поликлиник и центральных районных больниц. В Центрах проводятся консультации по основам здорового образа жизни, по формированию навыков безопасного и ответственного сексуального поведения, по профилактике заболеваний, передающихся половым путем, по проблемам курения, наркомании, алкоголизма, по вопросам профессиональной ориентации. Осуществляется консультирование по проблемам общения со сверстниками и взрослыми, психологическая поддержка в трудной жизненной ситуации. Гарантированы доброжелательность, уважение личного мнения, право на самостоятельный информированный выбор, доступность и доверие.

**ЦЗМ «Надежда», УЗ «Оршанская центральная поликлиника», детская поликлиника №1, г. Орша, ул. Пионерская, 15, тел. 8-0216-51-17-21;**

Инструктор-валеолог УЗ «ОЦП» Защеринская Н.В.