

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ПІДДАЄТЕСЯ ВИ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ?

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

- 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 ваше життя та здоров'я у небезпеці!