

**с 1 по 30 ноября**

Единая социально-психологическая служба «Телефон доверия»

в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре

проводит акцию

**«Домашнее насилие: крик о помощи за закрытой дверью»**

Домашнее насилие – это неприемлемый уклад семейной жизни, при котором один человек готов пойти на любой шаг, чтобы сохранить контроль над другим, таким образом, поддерживая свою власть.

В любых отношениях, даже тех, которые «проверены годами» возникают разногласия и споры, при этом не в каждой отношениях есть место для домашнего насилия. Семья, в которой партнеры демонстрируют такой уклад семейной жизни, в конфликтных ситуациях участвуют не на равных. Целью не является выяснение истины, целью является – унижение и подавление, контроль действий и чувств партнера. В таких отношениях часто присутствуют насильственные методы взаимодействия друг с другом (угрозы, оскорбления, шантаж, физическое воздействие).

Обратиться за профессиональной психологической помощью Вы можете, если:

- думаете, что ситуация безвыходна, будущее кажется ненадежным;
- замечаете эпизоды как словесного, так и физического насилия;
- ощущаете ограничение собственных действий во всех сферах жизни;
- существуют сложности с принятием решения в просьбе о помощи;
- замечаете за собой жестокое поведение;
- вы являетесь свидетелем домашнего насилия.

По этим и другим вопросам Вы можете получить своевременную квалифицированную психологическую помощь по телефонам:

**8-800-101-12-12, 8-800-101-12-00**

анонимно, круглосуточно, бесплатно