

**с 1 по 30 апреля**

**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 каждом отношении 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**