



# НЕ МОЛЧИ. ТЫ НЕ ОДИН

ЭТО МОЖЕТ КАСАТЬСЯ КАЖДОГО. КАК РАСПОЗНАТЬ НАСИЛИЕ  
И КУДА ОБРАТИТЬСЯ

## КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖНА ПОМОЩЬ?

| Признаки (тревожные звоночки) | Примеры                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическое состояние          | Синяки, ссадины, следы побоев, неопрятность, голод, отсутствие одежды по сезону           |
| Поведение ребенка             | Страх идти домой, избегание разговоров о семье, агрессия или замкнутость, самоповреждения |
| Эмоциональное состояние       | Плаксивость, тревожность, испуг при громких звуках или прикосновениях, суицидальные мысли |

## ЦИКЛ НАСИЛИЯ – ПОЧЕМУ ТРУДНО УЙТИ?

### ТРИ ФАЗЫ ЦИКЛА ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ:

Обидчик извиняется,  
обещает измениться,  
дарит подарки. Жертва  
верит, что «все наладится».

Растет раздражение, страхи,  
жертва пытается угодить, чтобы  
избежать взрыва.

Побои, оскорбления,  
угрозы. Самая  
опасная фаза.

### ВАЖНО:

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО  
ПРИЗНАКОВ — НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ РАВНОДУШНЫМИ



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ?

1. В опасной ситуации немедленно звоните **112**.

2. Позвоните на телефон доверия – вам окажут психологическую поддержку и подскажут, как действовать дальше.

3. Обратитесь в кризисный центр или социальную гостиницу – там вы сможете получить временное место проживания, психологическую и юридическую помощь.

4. Не бойтесь обращаться к врачам – они зафиксируют побои, окажут необходимую медицинскую помощь

5. Помните: насилие – это преступление. Вы имеете право на защиту.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

### Экстренные телефоны (работают круглосуточно):

- Телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: **8-800-7000-600**
- Горячая линия «Ребенок в опасности» **8-800-100-12-60** (доб. 1)
- Экстренная психологическая помощь (круглосуточно) **8-800-600-31-14**
- Единая служба спасения **112**

КЛЮЧЕВОЙ ТЕЛЕФОН: **8-800-2000-122**

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
(круглосуточно, бесплатно, анонимно)\*

КОРОТКИЙ НОМЕР С МОБИЛЬНОГО: **124**

Ознакомиться с перечнем учреждений социального обслуживания населения, получить очную консультацию и помощь в Красноярском крае:



УВИДЕТЬ ПРОБЛЕМУ — ПЕРВЫЙ ШАГ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЕЕ ОСТАНОВИТЬ.  
ПОСМОТРИ НА СИТУАЦИЮ ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА. ЕМУ НУЖНА ТВОЯ ПОМОЩЬ