

CZY W TWOIM DOMU WYSTĘPUJE PRZEMOC?

Jeśli w domu jesteś:

- bity, kopany, okaleczany, szarpany, popychany, policzkowany;
- straszony, poniżany, upokarzany, krytykowany, używane są wobec Ciebie wulgarne słowa;
- zmuszany do robienia rzeczy, które są poniżające i nieprzyjemne lub uprawiania stosunków seksualnych;
- finansowo uzależniony od swojego partnera, który nie pozwala Ci pracować albo nie daje pieniędzy na zaspokojenie najważniejszych potrzeb.

Jeżeli Twoja odpowiedź nawet na jedno z tych pytań brzmi **TAK**, to istnieje prawdopodobieństwo, że doznajesz przemocy w rodzinie. Zgłoś się do Komisariatu Policji lub Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Nie bagatelizuj tego i szukaj pomocy! Nikt nie ma prawa traktować Cię w ten sposób. Nic nie usprawiedliwia przemocy.

Przemoc w rodzinie jest przestępstwem! (art. 207§1k.k.)

SKUTKI DOZNAWANIA PRZEMOCY:

- Przekonanie, że nie masz wpływu na bieg wydarzeń, rezygnujesz z walki, nie podejmujesz żadnych działań aby zmienić swoją sytuację;
- Utrata wiary we własne siły i własną wartość;
- Depresja, zmęczenie, płaczliwość, nerwowość;
- Poczucie winy i wstydu;
- Izolacja oraz utrata zaufania do ludzi.

Jeśli w swoim zachowaniu lub myśleniu zauważyłeś niektóre z powyższych objawów, nie wstydź się poszukać pomocy.

Pamiętaj, twoje myślenie i zachowanie jest normalną reakcją na wieloletnie upokarzanie, prześladowanie, straszenie, bicie i manipulowanie!

Punkt Konsultacji Psychologicznych oraz Prawnych

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
Długoleśka ul. Szkolna 40a

Punkt Konsultacji Psychologicznych oraz Prawnych będzie prowadził działalność do dnia 31 grudnia 2012 r. w ramach projektu „Rodzina bez przemocy – tworzenie systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie w Gminie Długoleśka” współfinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

OD PRZEMOCY MOŻNA SIĘ UWOLNIĆ!

Krok **pierwszy** to przyznanie się przed samym sobą, że doświadczasz przemocy ze strony najbliższej osoby.

Pamiętaj, że nie musisz się godzić na przemoc – masz prawo żyć w związku wolnym od strachu i bólu!

Krok **drugi** to zrozumienie, że nie ponosi się odpowiedzialności za czyny sprawcy przemocy i agresji.

Pamiętaj, że nikt nie zasługuje na to, żeby być bitym, upokarzonym i manipulowanym.

Krok **trzeci** to szukanie pomocy i wsparcia. Nie ukrywaj przed bliskimi tego, co dzieje się w Twoim domu, nie wstydź się, ponieważ to nie jest Twoja wina.

NIE MUSISZ BYĆ SAM – Sprawdź gdzie znajdują się instytucje oraz specjaliści, którzy mogą Ci pomóc w trudnej sytuacji życiowej.

**NIE BÓJ SIĘ MÓWIĆ
PRZEMOC NIE SKOŃCZY SIĘ SAMA!**

W Punkcie Konsultacji Psychologicznych oraz Prawnych możesz skorzystać z bezpłatnego poradnictwa.