

Если ты не хочешь
стать жертвой насилия



В повседневной жизни каждый человек может оказаться жертвой насилия. Очень важно не растеряться и сделать в такой непростой ситуации то, что зависит от тебя.

В незнакомой компании

Когда ты собираешься провести время в незнакомой компании, возьми с собой друга (подругу) в котором уверен. Это придаст тебе большей уверенности, и позволит контролировать свои действия. Если ты покидаешь компанию с кем-то, то скажи друзьям с кем уходишь.



Установи границы дозволенного поведения

Сохраняй способность принимать ясные решения в любой ситуации. Веди себя уверенно. Ты имеешь право думать и заботиться о себе, даже если это не нравится другим и задевает их чувства. Установи четкие пределы поведения по отношению к себе. Пресекай любое не позволительное отношение.



Поездка с незнакомыми попутчиками

Не пользуйся в одиночку услугами частного транспорта. Не садись в машину, если в ней уже сидят пассажиры. Если ты осуществляешь поездки с незнакомыми попутчиками с использованием сервиса BlaBlaCar сообщи номер телефона перевозчика, госномер и марку его автомобиля своему родственнику или другу, которому доверяешь.



Умей замечать тревожные знаки

Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные знаки, которые могут тебя насторожить. Если кто-то:

- находится к тебе слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который ты в связи с этим испытываешь;
- пристально смотрит на тебя или демонстративно разглядывает;
- не слушает того, что ты говоришь и игнорирует твои чувства;
- ведет себя с тобой как хороший знакомый, хотя это не так.



Обращайся за помощью

Скачай специальное приложение для телефона, например Silsila. Там предусмотрена специальная кнопка — отправка сообщения с твоим местоположением одним нажатием заранее выбранному контакту. Если ты испугался за свою жизнь, вызывай немедленно полицию по телефону 02, 112.



Выполняя эти несложные советы и обращая внимание на тревожные знаки, ты можешь уменьшить риск подвергнуться насилию в ситуациях, когда встречаешься с кем-то впервые, идешь в кино или в клуб, находишься в компании друзей или знакомых.