**Важливо знати: Домашнє насильство в умовах карантину**

Обмежувальні заходи під час карантину є дуже важливими, оскільки тільки вони можуть зупинити епідемію коронавірусу. Водночас, варто розуміти, що такі обмежувальні заходи змінюють наше життя. Зокрема вони впливають на становище жінок, чоловіків.

**Домашнє насильство в умовах карантину.  Поради, які допоможуть співіснувати цілодобово в одному просторі, поважаючи межі одне одного:**

Насамперед потрібно пам’ятати, що ця кризова ситуація не буде постійною, адже людство не раз переживало пандемії.

* Зберігати авторство свого життя: планувати свій день, виходячи зі своїх потреб – це і спільний час з рідними, і час для свого задоволення (відновити хобі, вивчати іноземну мову, читати, дивитись фільми, слухати музику чи писати її та багато іншого); професійні завдання, коли працюєш у режимі онлайн.
* Фізична активність (зараз вона просто необхідна!). Вчені довели, що фізичні вправи і ранкові і вечірні підтримують наш психологічний і емоційний стан, і тим самим зводять до мінімуму виникнення депресії та надмірної тривоги.
* Особливу увагу приділяти дітям. Не забувайте про те, що дітям потрібна ваша підтримка. Адже навчання перейшло в режим онлайн і не всім дітям вдається самотужки опрацьовувати новий матеріал, окрім цього, вони звикли до активності, відвідували різноманітні гуртки і просто гуляли з друзями. Намагайтеся проговорити і навіть прописати обов’язки. В кожного тоді буде своя відповідальність, повага до іншого. Це допоможе знімати навантаження на одну людину і згуртовувати вашу сім’ю.
* Для збереження доброго партнерського стосунку не забувайте про слова вдячності, підтримки, компліменти. Можна спільно переглядати фото чи відео з сімейних подій, поїздок. Дозвольте собі мріяти, обговорюйте майбутні плани. В такий спосіб ви зможете переключати свою увагу на позитив, отримуючи радість та ресурс.

**У разі зазнання домашнього насильства в умовах карантину головне**

**Не мовчіть!!! Отримайте допомогу!!!**

* 102 – виклик поліції.
* 15-47 – Урядова «гаряча лінія» для осіб, які страждають від домашнього насильства. Дзвінки є безкоштовними зі стаціонарних та мобільних телефонів, анонімними й конфіденційними.
* 0 (800) 500 335або 116 123  – Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації. Дзвінки безкоштовні зі стаціонарних та мобільних телефонів будь-яких операторів по всій території України.
* 103 – виклик бригади швидкої медичної допомоги.
* Зверніться до **медичного закладу**.

Отримайте медичну допомогу та виписку з описом травм, пошкоджень чи інших ознак злочину, якщо було фізичне чи сексуальне насильство.

* Зверніться до **відповідальної/уповноваженої особи** у місцеву раду (міську, селищну, сільську) або райдержадміністрацію.

Там приймуть заяву та залучать необхідні установи для надання допомоги.

* Зверніться до місцевого **центру соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді.**

Фахівці нададуть необхідні консультації та соціальні послуги.

* Зверніться у **службу у справах дітей**, якщо Ваші діти – неповнолітні.

Діти потребують допомоги, якщо вони зазнають домашнього насильства або є його свідками.

* Зверніться до **Мобільної бригади соціально-психологічної допомоги:**
* Вінницька обласна мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та насильства за ознакою статі, 073 138 80 37, 095 796 44 72, vocsssdm@ukr.net
* Вінницька міська мобільна бригада соціально-психологічної допомоги особам, які постраждали від домашнього насильства та насильства за ознакою статі, 098 900 15 60, 093 900 15 60, vmc\_sdm@vmr.gov.ua

В умовах карантину мобільні бригади надають соціальні послуги шляхом проведення фахових консультацій: за допомогою телефонного зв’язку; із застосуванням електронних комунікацій; із здійсненням екстрених виїздів у випадках, коли існує загроза життю і здоров’ю постраждалих осіб з метою надання послуги кризового та екстреного втручання, перевезення постраждалих до обласного притулку для осіб, які постраждали від домашнього насильства та/або насильства за ознакою статі.

* Пам’ятайте, Ви маєте право на **безпечне місце перебування**

Отримайте направлення у відповідальної/уповноваженої особи, в Мобільній бригаді, в Центрі соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді, або в поліції **до притулку** для осіб, які постраждали від домашнього насильства, де Ви зможете **безпечно та безкоштовно** перебувати з дітьми до трьох місяців.

* Пам’ятайте, Ви маєте право на **безоплатну правову допомогу**.

Отримайте направлення у відповідальної/уповноваженої особи, в Мобільній бригаді, або в Центрі соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді до центру з надання **безоплатної правової допомоги** та отримайте правову консультацію. Вам допоможуть скласти заяву, скаргу, інший документ правового характеру. Здійснять представництво Ваших інтересів у суді.

Не забувайте, що **домашнє насильство – це злочин**. За нього передбачено не лише адміністративну, а й кримінальну відповідальність.