

# Домашнє насильство під час карантину: що робити та куди звертатися



Через карантин у світі, зокрема й в Україні зросли випадки домашнього насильства. Таку тенденцію можна було б пояснити тим, що люди сидять в чотирьох стінах та відчують додатковий стрес через вимушену соціальну ізоляцію, але ніщо не може виправдати насильства.

В Україні кількість звернень щодо домашнього насильства зросла майже вдвічі у перший місяць карантину, у порівнянні з попередніми місяцями, повідомляє ГО «Ла Страда-Україна»".

## **Як саме карантин підвищує ризики домашнього насилля**

За статистикою, кожна третя жінка або дівчинка хоча б раз у житті стає жертвою фізичного або сексуального насильства. І найчастіше насильство здійснює партнер. Також від насильства можуть потерпати діти, чоловіки та люди літнього віку.

Треба знати: Насильство може мати різні прояви: побиття, примус до сексу чи зґвалтування, психологічний тиск, зокрема, заборона працювати чи мати власне життя поза родиною, переслідування та домагання, сексуальна експлуатація.

Ті, хто схильні вчиняти насильство, можуть використовувати ситуацію з карантинном на свою користь: збільшувати свою владу та контроль, аби обмежити доступ як до матеріальних, так і до соціальних благ. Зокрема, унеможливити пересування, використання продуктів першої необхідності тощо.

## **Що робити, якщо ви переживаєте домашнє насильство**

Будьте готові до того, що соціальна ізоляція може вплинути на психологічний стан вашої родини та/або вашого партнера. Ніхто не винен у тому, що через пандемію COVID-19 ми певний час мусимо жити в нових реаліях.

**Зменште джерела стресу.** Читайте новини лише на офіційних джерелах, не витрачайте на це заняття цілий день. Підтримуйте зв'язки з рідними та близькими, які можуть вас вислухати та підтримати (як морально, так і практично).

**Візьміть під контроль те, що можете контролювати.** Дотримуйтеся графіку дня настільки, наскільки це можливо. Займайтеся спортом та спіть достатньо.

Якщо ви знаєте, що насильство може вчинитися у стані алкогольного сп'яніння, **позбавтеся алкоголю вдома.**

**Складіть план безпеки у разі посилення домашнього насильства.** Тримайте документи, гроші та речі першої потреби в одному місці. Переконайтеся в тому, що маєте до кого звернутися з проханням по допомогу та знаєте, як можете вийти з дому у разі небезпеки.

**Куди звертатися у разі вчинення насильства?**

- **102** — Національна поліція України
- **1547** — Урядова лінія з протидії домашньому насильству (працює у тестовому режимі)
- **0 800 500 335** (безкоштовний номер для стаціонарного телефона) / **116 123** (безкоштовно з мобільного) — Національна "гаряча" лінія з протидії домашньому насильству
- **0 800 500 225 / 116 111** — Національна "дитяча" гаряча лінія
- **0 800 213 100** — Єдиний контакт центр системи безоплатної правової допомоги

Якщо ви чуєте, що ваші сусіди гучно сваряться і сварка переходить у насильство, **зателефонуйте в поліцію.** Людина, яка потерпає від насильства, не завжди може або готова викликати поліцію самостійно.

Не варто вважати, що це не ваша справа, а родина розбереться сама. Дуже часто людина, над якою вчиняють насильство, боїться чи соромиться це визнати і готова навіть терпіти.

[https://24tv.ua/health/domashnye\\_nasilstvo\\_pid\\_chas\\_karantinu\\_shho\\_robiti\\_t\\_a\\_kudi\\_zvertatisya\\_poyasnila\\_suprun\\_n1336771](https://24tv.ua/health/domashnye_nasilstvo_pid_chas_karantinu_shho_robiti_t_a_kudi_zvertatisya_poyasnila_suprun_n1336771)