**Проблема насильства стосується кожного**

 Кожна людина впродовж життя в тій чи іншій мірі зіштовхується з проблемою насильства. Це може відбутись безпосередньо з нею, або ж вона може бути свідком насильства.

Насильство  – це навмисні дії фізичного, економічного, сексуального, психологічного  характеру однією людиною по відношенню до іншої, які порушують її права й свободи, наносять моральну шкоду, та шкоду фізичному та психічному здоров’ю.

***Фізичне насильство*** – умисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до травмування, порушення фізичного чи психічного здоров’я, нанесення шкоди честі та гідності, в окремих випадках до смерті. До фізичного насильства можна віднести  ляпаси, стусани, потиличники, кусання, штовхання, обмеження мобільності (пересування), удушення, побиття.

***Психологічне насильство***– дія на психіку іншої особи шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування. До психологічного насильства можна віднести  образи, приниження, маніпулювання, шантаж, переслідування, погрози життю, заборона власної думки, засудження, обвинувачення, неадекватна критика.

***Економічне насильство*** – умисне позбавлення людини житла, їжі, одягу, іншого майна, на які особа має законне право. До економічного насильства можна віднести  контроль за фінансами іншої людини, обмеження права іншої людини навчатися чи працювати, обмеження у доступі до власних коштів, позбавлення людини коштів чи майна, свідоме руйнування майна.

***Сексуальне насильство***  – протиправне посягання однієї особи або групи осіб на статеву недоторканність іншої людини. До сексуального насильства можна віднести примус до статевих контактів без добровільної згоди людини, зґвалтування, примус до спостереження за статевим контактом кривдника з іншими, підглядання.

Перші прояви насильства часто непомітні або здаються дріб’язковими: образливі коментарі, приниження, контроль над пересуванням, фінансами, контактами. Зазвичай жертва може виправдовувати такі дії, але важливо розпізнати, що навіть ці, на перший погляд, незначні дії є початком насильницької поведінки, яка має тенденцію тільки посилюватися. Якщо ви відчуваєте тиск, приниження, страх або дискомфорт у стосунках, це вже привід задуматися про можливу небезпеку.

Якщо виникає підозра або ви стикаєтеся з проявами насильства, важливо знати, куди звернутися. Перш за все, намагайтеся звернутися до близьких людей: друзів чи родичів, яким довіряєте. Підтримка з боку оточення може стати першим кроком до захисту та подолання ситуації. Також існують гарячі лінії для постраждалих від насильства, де професійні консультанти можуть надати поради, підтримку та допомогти оцінити рівень небезпеки.

В Україні діє загальнонаціональна гаряча лінія з протидії домашньому насильству, куди можна звернутися анонімно за номером 116 123 (безкоштовно) або на номер 15-47. Якщо ж насильство продовжується, важливо знати про можливість звернутися до кризових центрів або притулків для постраждалих, які працюють у багатьох містах. У таких центрах надається тимчасове житло, психологічна допомога та юридичні консультації. Якщо ситуація загрожує життю, негайно звертайтеся до поліції за номером 102. Поліція може накласти захисний припис, який заборонить кривдникові контактувати з вами або наближатися до місця вашого проживання.

У разі насильства необхідною є психологічна підтримка. Вона допоможе вам зберегти емоційний баланс, побороти страх і прийняти правильне рішення щодо подальших дій. Тому не У разі потреби можна звернутися й до жіночих громадських організацій, які спеціалізуються на допомозі постраждалим від насильства.

У випадках, коли потрібна юридична допомога, існують організації, які надають безкоштовні консультації та допомогу в складанні заяв і звернень. Також ви можете звернутися до місцевого центру безоплатної правової допомоги, де фахівці допоможуть розібратися з документами та підготувати скарги.

 **Пам’ятайте!** Ви не самотні, і існує багато ресурсів, які можуть вам допомогти. Захистити себе та свої права — ваше законне право. Навіть у найскладнішій ситуації завжди є вихід, і завжди є люди, готові надати вам допомогу.

У випадку з насильством мовчання ніколи не буває золотом. Знайдіть сили розказати про те, що сталося. Так ви допоможете собі пережити негативний досвід, мінімізувати ризики його повторення, покарати винного, а тому, цілком можливо, зможете захистити інших від насильницьких дій свого кривдника.