

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.