



Кризисное отделение помощи гражданам — место, где пострадавшие от насилия в семье получают круглосуточную помощь и поддержку. Вам окажут психологическую и юридическую помощь, предоставят временное убежище.

Звонок может спасти жизнь

Тел.: 8 (3462) 74-05-55

(с 09.00 до 17.00 рабочие дни)

8 (3462) 74-03-67

(с 17.00 до 09.00 рабочие дни,
круглосуточно в праздничные и
выходные дни)

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Сайт БУ «Сургутский районный центр
социальной помощи семье и детям»
Centr-aprel.ru

Портал социальных услуг
social86.ru

Социальное обслуживание граждан Югры
«ВКонтакте»
vk.com.socuslugi.ugra

Департамент социального развития Югры
<https://depsr.admhmao.ru>



628450, Сургутский район,
ХМАО – Югра г.п. Барсово,
ул. Сосновый Бор, 34



телефон/факс:

74-05-55 (с 09.00 до 17.00 рабочие дни)

74-03-67 (с 17.00 до 09.00 рабочие дни,
круглосуточно в праздничные и выходные
дни)



e-mail: SurRCPSD@admhmao.ru



<https://vk.com/centeraprel>



[group52767685738641](https://vk.com/group52767685738641)

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа - Югры
«Сургутский районный центр
социальной помощи семье и детям»

**КРИЗИСНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ**



г.п. Барсово, 2022 год

Самоизоляция стала испытанием для многих людей. В ситуации физических ограничений и разнообразных страхов, тревоги за здоровье, экономических трудностей и неопределенного будущего нарастают раздражительность и агрессивность. Когда нет возможности уехать, переселиться или просто надолго выйти из дома, у жертв домашнего насилия остается мало возможностей избежать агрессии близких. А уровень агрессии при длительном стрессе только растет, и даже те, кто раньше не прибегал к физическому насилию, могут терять контроль над собой. Ударить партнера, шлепнуть ребенка, дать пощечину в состоянии крайнего раздражения или гнева — мало кто может поручиться, что никогда и ни при каких обстоятельствах этого не сделает. Даже если это единичные случаи — они все равно представляют собой именно насилие!

5 шагов, чтобы удержаться от насилия:

****Взять обиду под контроль!***

Относитесь с повышенным вниманием к своим негативным мыслям, которые на первый взгляд кажутся невинными. Мелкие обиды и поводы для раздражения «Он опять не закрыл зубную пасту» или «Она снова не вынесла мусор» имеют свойство накапливаться и превращать партнера в настоящего врага. Как только Ваш близкий станет недругом, Вы будете готовы к тому, чтобы напасть на него. Лучше не глотать обиды, а сразу же обсуждать свои переживания с партнером

и разрешать неприятные ситуации немедленно, по горячим следам.

****Вовремя заметить физические признаки гнева!***

Насилие — это физический акт, который требует от организма некоторой подготовки. Учащенное сердцебиение, сжатые кулаки и челюсти, напряженное лицо, общее возбуждение — если Вы почувствовали нечто подобное, значит, возможен эмоциональный взрыв. Следите за своим состоянием, чтобы вовремя снизить градус напряжения.

****Относиться с осторожностью к словам, которыми Вы называете партнера!***

Каждый из нас в детстве усваивает запрет на причинение физической боли людям. Нам очень трудно ударить другого человека, сделать ему больно. Гораздо легче побить злодея, негодяя, мерзавца или монстра. Если про себя или в лицо Вы начинаете называть партнера бранными словами, Вы тем самым лишаете его человеческого достоинства.

****Осознать внутренний процесс, ведущий к насилию!***

Приблизиться к партнеру и поднять на него руку — поступки, которые являются результатом принятия решения. Многие не отдают себе отчета в том, что решение ударить они принимают самостоятельно, и видят причину насилия в неудачных обстоятельствах, внешнем влиянии или в провокации со стороны партнера. Признание и осознание процесса, происходящего в Вас, позволит заметить,

что Вы в данный момент готовы перейти к действию и что нужно срочно искать выход из острой ситуации!

****Договориться о «брейке»!***

Заранее в спокойной обстановке, договоритесь с партнером о мерах безопасности в случае конфликта или жаркого спора. Можно использовать специальные стоп-слова, как в спортивных единоборствах, например. Предусмотрите пути выхода из критической ситуации, причем не только в пространстве спора, но и в пространстве квартиры или дома. Тогда в тот момент, когда вы почувствуете, что вот-вот взорветесь, у Вас будет возможность физически отстраниться: выйти в другое помещение, закрыться, побыть в одиночестве.

Сообществам и населению предстоит осознать, что насилие — это не «личное дело каждого». Необходимо общаться с соседями, знакомыми, родственниками и друзьями, не терять их из виду, оказывать поддержку, сообщать о подозрительных ситуациях.

Жертвам насилия важно признать и поверить, что насилие по отношению к ним — это ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах не их вина. Дом должен быть безопасным местом. В критической ситуации следует найти надежный способ связаться с родными, друзьями или специалистам, которым небезразлична Ваша безопасность!