|  |  |
| --- | --- |
|  | **Государственное учреждение «Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»** |

**ПАМЯТКА**

[**Как не стать жертвой**](http://www.osovci-sh.guo.by/bezopasnost/aktsiya-dom-bez-nasiliya/kak-ne-stat-zhertvoy)

**Жертвами насилия могут быть все члены семьи. Однако особенно уязвимые члены семьи – пожилые люди и дети.**

   Если в Вашем доме по отношению к Вам совершаются насильственные действия, то знайте, что против Вас совершается преступление. Насилие можно остановить, если мы осознаем серьёзность этой проблемы и обратимся за помощью.

**Если Вы пострадали от насилия, то следует знать, что:**

- Вы не заслуживаете жестокого обращения;

- у Вас есть право жить без страха;

- Вас не осуждают за насилие, которое совершается над вами;

- Насилие со временем становиться сильнее и является преступлением;

- Вы не одни — помощь есть.

**Что делать:**

Вне зависимости от ситуации расскажите о случив­шемся человеку, которому доверяете.

Если кто-то избивает или угрожает Вам, либо вы на­ходитесь в небезопасном месте — звоните

Разработайте план безопасности на случай быстрого ухода.

Договоритесь со своими соседями, чтобы они вызва­ли милицию, если услышат шум и крики из Вашей квартиры.

Подготовьте дубликаты ключей, деньги, паспорт, очки, банковскую карту, адресную книгу, медикаменты, не­которую одежду и важные документы. Храните их в безопасном месте вне дома.

Заранее договоритесь с друзьями, соседями, родствен­никами о возможности предоставления Вам времен­ного убежища в случае опасности.

Заранее узнайте телефоны местных служб, которые смогут оказать Вам необходимую поддержку (телефон «доверия», социальный центр, и т.д.)

Если ситуация критическая, то покидайте дом незамедли­тельно, даже если Вам не удалось взять необходимые вещи. **Помните, что под угрозой находится Ваша жизнь!**

**Есть несколько способов предотвратить**

**жестокое обращение     над пожилым человеком:**

Будьте общительны, поддерживайте и укрепляйте связи с друзьями и знакомыми.

Поддерживайте контакт со старыми друзьями и соседями, если переезжаете к родственникам или на другое место жительства.

Разработайте систему контактов с друзьями вне дома. Запланируйте, по меньшей мере, еженедельную встречу в общественном месте.

Попросите друзей чаще приходить к Вам домой - даже короткие визиты позволят наблюдать за Вашим здоровьем.Принимайте участие в общественных мероприятиях.

Заведите личный телефон, отправляйте и принимайте почту.

Договоритесь, если возможно, чтобы пенсия либо другой доход зачислялись на банковскую карточку.

Проконсультируйтесь у юриста о том, что можно предпринять сейчас на случай возможной недееспособности, например, написать доверенность.

Держите в порядке записи, счета, списки собственности, чтобы их мог изучить человек, которого суд обязал вести Ваши дела, либо которому Вы доверяете;

Время от времени перечитывайте завещание, но не вносите изменения без тщательного обсуждения с доверенным членом семьи либо другом.

**Просите помощи, когда она вам нужна.**

**Информация взята с сайта:** [**https://esmony.schools.by/pages/pamjatki-i-rekomendatsii-po-profilaktike-semejnogo-nasilija**](https://esmony.schools.by/pages/pamjatki-i-rekomendatsii-po-profilaktike-semejnogo-nasilija)

**2023 год**