

**Н**асилие обычно становится интенсивнее со временем и может нанести серьезный вред твоему здоровью. Медицинские работники могут помочь тебе. Поговори с нами и дай нам знать, если твой(я) партнер(ша) причиняет тебе боль. Мы можем:

- Встретиться с тобой один на один
- Выслушать тебя, если ты нуждаешься в этом
- Предоставить тебе информацию об организациях, где тебе окажут психологическую помощь и предоставят безопасное место, где ты могла бы остановиться, а также о других службах, которые могли бы тебе помочь
- Документировать нанесенные тебе травмы (прилагая к ним фотографии).

**Вместе мы можем остановить домашнее насилие.**

Made possible by a grant from The California Endowment. All characters depicted are models.  
©2000

Если твой(я) партнер(ша) причиняет тебе боль, поговори со своим врачом. Мы можем помочь тебе.

***Никто не заслуживает насилия.***



Ты можешь обратиться за помощью, позвонив на Национальную линию доверия по проблемам домашнего насилия по телефонам:

**1-800-799-7233** или  
**1-800-787-3224** (TTY)

**Ты заслуживаешь  
здоровье и  
безопасность ...**



**... В ЛИЧНЫХ  
ОТНОШЕНИЯХ**

## *Ты пострадала от насилия? Мы можем тебе помочь. Поговори с нами.*

- Тебя унижает партнер(ша)? Заставляет стыдиться саму себя?
- Он(а) указывает тебе, что делать и с кем встречаться?
- Он(а) когда-либо угрожал(а) тебе или твоим близким?
- Бывало ли так, что он(а) толкал(а), бил(а) или принуждал(а) тебя к сексуальному контакту?

Если хотя бы один твой ответ утвердителен, знай, что твой(я) партнер(ша) является обидчиком/обидчицей.

### **Вы можете защитить себя:**

- Расскажи о происшедшем тому, кому ты доверяешь
- Позвони по телефону 1-800-799-7233 и узнай, где поблизости ты можешь получить помощь
- У того, кому ты доверяешь, оставь на хранение самые необходимые вещи: деньги, важные документы, ключи, лекарства и другие предметы, которые могут понадобиться тебе или твоим детям

- В острой ситуации насилия избегай находиться в изолированных помещениях или там, где может находиться оружие (к примеру, кухня)
- Договорись с соседями о сигнале, который подскажет им, что тебе требуется помощь (например, задернутые занавески)
- Обсуди с твоими детьми план безопасности, подумай о тех людях, к которым они могли бы обратиться в случае опасности
- В случае экстренной опасности позвони по телефону 911.

*Вместе мы можем остановить домашнее насилие.*