

Порой ты не можешь поверить, что один и тот же человек – твой партнер (или твоя партнерша) – может быть таким разным – то любящим, то грубым. Многие из тех, кому довелось испытать это на себе, хотели бы продолжать отношения, но при этом прекратить насилие.

Иногда бывает трудно решить, что делать в таких ситуациях. Но важно знать, что насилие может стать более частым и интенсивным, причинить вред твоему здоровью либо угрожать твоей безопасности.

Вместе мы можем остановить насилие в личных отношениях.

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

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

Никто не заслуживает угроз и 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 партнерских/
супружеских
отношениях**

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

- Должна ли ты просить, чтобы тебе разрешили встретиться с членами твоей семьи или друзьями?
- Бывает ли так, что твой(я) партнер/партнерша унижает и оскорбляет тебя?
- Случалось ли так, что тебя толкали, били, принуждали к сексуальному контакту?
- Принуждали ли тебя к употреблению алкоголя или наркотиков?

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

Врачи могут оказать тебе помощь. Поговори с нами, если твой(я) партнер/партнерша причиняет тебе боль. Мы можем:

- Встретиться с тобой один на один
- Выслушать тебя, если тебе необходимо с кем-то поговорить о своей ситуации
- Предоставить тебе информацию об организациях, где тебе окажут психологическую помощь, а также другие виды помощи, если ты в этом нуждаешься
- Документировать нанесенные тебе травмы (прилагая к ним фотографии).

Что делать, если партнерские/ супружеские отношения вызывают тревогу?

- Поговори с человеком, которому ты доверяешь
- Позвони по телефону 1-800-799-7233, чтобы
 - поговорить о различных способах выхода из твоей ситуации
 - поговорить с тем, кто не осудит тебя
 - обсудить свой план безопасности.

Со временем насилие становится более частым и интенсивным. Возможно, сейчас ты еще не готова обратиться за помощью, но не забывай о своей безопасности в дальнейшем.

Вместе мы можем прекратить насилие в партнерских/супружеских отношениях.