

ДОПОМОГА!

В теперішній час в Україні йде війна, яку розв'язала Росія.

Загарбник не тільки руйнує міста, знищує інфраструктуру країни.

Він вбиває людей, в тому числі і мирних громадян, вчиняє насильство, як фізичне, так і духовне, психологічне, ментальне...

Державні органи України, органи місцевого самоврядування у співпраці з міжнародними та громадськими організаціями проводять в межах компетенції роботу щодо інформування громадськості стосовно надання послуг соціально-психологічної підтримки особам, постраждалим від війни та насильства.

Долучається до цього і наш університет!

Вчасна й професійна психологічна допомога може запобігти подальшому травмуванню та розвитку депресії у постраждалих.

На сайті Міністерства освіти і науки України розміщені актуальні матеріали: Ресурс доступу. https://mon.gov.ua/ua/news/stop_sexting_privatnist-v-interneti-pid-chas-vijni

Пропонуємо для використання кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми за [покликанням](#).

Правила безпеки у випадку фізичного насильства:

- **Не мовчіть! Розкажіть про свою проблему рідним, близьким, друзям (людям, яким довіряєте найбільше) та обов'язково зверніться за допомогою до спеціалістів;**
- **Заздалегідь знайдіть місце, куди зможете піти у разі небезпеки;**
- **Намагайтеся уникати суперечок у ванній кімнаті, на кухні, де є гострі та різучі предмети. Якщо суперечки уникнути не вдається, намагайтеся знаходитися в кімнаті так, щоб у разі необхідності можна було би легко вийти;**
- **Домовтеся із своїми сусідами, щоб вони викликали міліцію у випадку, коли почують крик з Вашого помешкання;**
- **Заховайте запасні ключі від квартири (машини) так, щоб можна було б взяти їх і швидко покинути помешкання у разі небезпеки;**
- **Заховайте в безпечному місці необхідну суму грошей, список з номерами телефонів, паспорт, документи дитини, інші важливі документи, також деякий одяг та необхідні ліки;**

- Знищiть або заберiть iз собою всi папери з можливою iнформацiєю про Вас, якi б допомогли кривднику визначити мiсце Вашого перебування (записнi книжки, конверти з адресами та iн.);
- Вирiшiть заздалегiд, якi саме цiннi речi (ювелiрнi вироби i т д.) вiзьмете iз собою. У випадку необхідностi iх можна буде продати або здати пiд заставу; • Звернiться за допомогою до правоохоронних органiв: вiддiл мiлицiї за номером 102 або до дiльничного iнспектора;
- Звернiться до районного вiддiлу мiлицiї з метою направлення на проходження судово-медичної експертизи у разi iснування тiлесних ушкоджень. Висновок експерта засвiдчить ступень тяжкостi нанесених побоїв та стане вагомим доказом у судi;
- Проконсультуйтеся з юристом, який пiдкаже з чого розпочинати i як правильно пiдготувати документи для вирiшення ситуацiї;
- Тримайте пiд рукою номери телефонiв соцiальних служб, кризових та реабiлітацiйних центрiв, неурядових органiзацiй, що надають допомогу особам потерпiлим вiд насильства в сiм'ї;
- Подiліться iнформацiєю про те, куди необхідно звернутися, якщо подiбна ситуацiя станеться iз знайомою менi людиною;
- Звернiться за допомогою на Нацiональну «гарячу лiнiю» з питань протидiї насильству та захисту прав дитини. Правила безпеки у випадку психологiчного насильства:
 - Не вiдповiдати агресiєю на агресiю;
 - Не кричати, злитися та плакати;
 - Не залишатися наодинцi та заручитися пiдтримкою найближчих людей;
 - Ввiчливо вiдмовлятися вiд того, що Вам не пiдходить, i рiшуче – вiд того, що може бути небезпечним;
- Необхiдно усвiдомити власну позицiю в сiм'ї, таким чином змiнивши ставлення кривдника до себе;
- Намагатися говорити з кривдником максимально спокiйно, зрозумiло, чiтко передаючи свої почуття i переживання.
- Вашi жести та мiмiка не повиннi викликати агресiї з боку кривдника;
- Намагайтесь пояснити, що вiд конфлiктiв в сiм'ї страждає дитина;
- Будьте сильною та впевненою в собi особистiстю!
- Звернiться за допомогою до фахiвцiв, якi практикують сiмейну психотерапiю i намагайтесь зробити це разом iз кривдником;
- Вчиться любити та поважати себе!
- Навiть найменшi змiни на краще не залишайте без уваги i обов'язково схвально вiдзначаєте;
- Ви мусите перебороти страх i зробити перший крок!
- Звернiться за допомогою на Нацiональну «гарячу лiнiю» з питань протидiї насильству та захисту прав дитини. Є деякi речi, якi можуть поранити потерпiлого вiд сексуального насильства. Багато хто не знає, що вони мають сказати або ж зробити в цьому випадку.

Сподіваємося, цей список допоможе Вам і вбереже Вашого співрозмовника від неприємних йому моментів. Будьте обережні:

- Не запитуйте, чи сподобалося це! Нікому не подобається бути жертвою сексуального насильства.
- Не говоріть про те, як постраждала/постраждали могли уникнути того, що сталося. Повірте, якщо б вона/він могла уникнути сексуального насильства, то неодмінно зробили б це.
- Не говоріть, “Забудь і живи спокійно”. Жертви насильства намагаються зробити це з усіх сил. Краще підтримайте їх, і допоможіть їм знову навчитися цінувати і поважати себе.
- Не радьте викинути те, що трапилося з голови. Це не так просто. Розмовляючи з людиною, яка пережила насильство:
 - Задавайте прямі запитання у м'якій формі;
 - Слухайте, не виносячи суджень;
 - Поясніть, що насильство є злочином і винні мають бути за це покарані;
 - Надайте людині інформацію про місцеві служби допомоги;
 - Скажіть, що Ви її/його підтримуєте, і що він/вона не винен у тому що трапилося!

Багато потерпілих від економічного та інших видів насильства мовчать про це. В цьому випадку варто зробити наступне:

- звернутися за медичною допомогою для фіксації стану здоров'я до медичного закладу (103);
- **повідомити про злочин Нацполіцію (102), Генеральну прокуратуру (0 800 507 001) або Урядову гарячу лінію (15 47);**

Передати інформацію для подальшого розслідування можна:

- **на сайті Офісу Генерального прокурора України;**
- **через телеграм-боти: @stop_russian_war_bot або @war_crime_bot.**

Вчасна й професійна психологічна допомога може запобігти подальшому травмуванню та розвитку депресії у постраждалих.