

Психологическая помощь женщинам в трудной жизненной ситуации

Кризисные центры - это зоны защиты для женщин и их детей, которые подверглись насилию и агрессии в семье, оказались в острой конфликтной ситуации. Кризисные центры предоставляют женщине и ее детям бесплатное проживание, питание, услуги специалистов.

В Уфе:

- ✓ Кризисный Центр «Мухаббат» Отделение помощи женщинам, оказавшимся в кризисной ситуации Республиканского ресурсного Центра "Семья"
ул. 50 лет СССР, д. 27/1:
8(347)286-02-53 - Горячая линия центра (ежедневно 9.00-21.00)
8-800-347-5000 - Единый телефон Центров (будни 9.00 - 21.00)
- ✓ Социальная гостиница АНО «Возможность», ул. Российская, д.9:
8-800-444-19-04 - Горячая линия для женщин с детьми в трудной жизненной ситуации, в том числе пострадавших от домашнего насилия (круглосуточно);

Куда женщина может обратиться:

- ✓ **8-800-7000-600** (бесплатная горячая линия Всероссийского телефона для женщин, пострадавших от домашнего насилия);
- ✓ **8-800-333-44-34** (бесплатно по России. Круглосуточные экстренные консультации психологов);
- ✓ **112** (Единый номер службы спасения, круглосуточно);
- ✓ Если у вас нет возможности совершить звонок, но имеется доступ в Интернет, то на «Семейный портал Башкортостана» найдите в правом нижнем углу главной страницы раздел «Напишите нам», подробно опишите ситуацию и ожидайте ответа специалиста.

В случае опасности для вашей жизни и здоровья любыми способами постарайтесь вызвать помощь и сообщить о случившемся в полицию: обратиться с заявлением в территориальный орган МВД России по телефону 102 либо к своему участковому уполномоченному полиции. Член семьи, от которого исходит угроза, может быть привлечен к уголовной ответственности по статьям УК РФ «Побои», «Истязания», «Угроза убийством или причинением тяжкого вреда здоровью» и т.д. Привлечение по этим статьям чаще всего помогает предотвратить более тяжкие преступления.

Если критическая ситуация не требует вмешательства правоохранительных органов и имеется перспектива ее разрешения, тем не менее примите ряд предупредительных мер:

- сделайте так, чтобы ваши близкие находились в курсе складывающейся обстановки в вашей семье;
- имейте надежное место (у родственников, у друзей), куда вы можете уйти в случае опасности;
- договоритесь со своими соседями, чтобы они вызвали полицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;

- спрячьте запасные ключи от дома (машины) так, чтобы, взяв их, вы могли бы быстро покинуть дом в случае опасности;
- имейте в запасе необходимую сумму денег, записную книжку с номерами телефонов, паспорт, документы детей, другие важные бумаги, а также одежду и нужные лекарства в доступном для вас месте;
- заранее узнайте и запишите телефоны местных служб помощи, в том числе дежурной части территориального органа МВД России, вашего участкового уполномоченного полиции, инспектора по делам несовершеннолетних, кризисного центра и т.п. – если ситуация критическая и угрожает вашей жизни и здоровью либо вашим близким, то покидайте дом незамедлительно;
- не пугайте полицией – это может вызвать труднопрогнозируемую реакцию вашего домашнего тирана, – а обращайтесь к ее представителям своевременно.