



Благотворительный фонд  
"Здоровье и Жизнь"

العنف غير مقبول

خشونت قابل قبول نیست

Насилие недопустимо

Abuse is wrong

La maltraitance est inacceptable

El abuso es condenable



Помните, вы не одни  
и это не ваша вина!

## Что такое насилие?

Насилие – это ситуация, в которой другой человек причиняет вам боль или плохо с вами обращается.

- Насилие может быть физическим, сексуальным, эмоциональным, психологическим или финансовым.

Человек, совершающий насильственные действия, может быть супругом или партнером, включая бывших супругов или партнеров (сожителей), а также одним из членов семьи супруга. Насильником и жертвой насилия могут быть как мужчины, так и женщины.

Физическое насилие может выражаться в следующем:

- Побои (рукоприкладство), удары ладонью (шлепки, пощечины), толчки, удары кулаком или ногой, нанесение ожогов, нанесение порезов и ножевых ранений, таскание за волосы, удушение и причинение других видов телесных повреждений

Сексуальное насилие представляет собой сексуальный контакт или любые действия сексуального характера, совершенные без вашего согласия.

К эмоциональному и психологическому насилию относится следующее:

- Угрозы причинения вреда вам или вашим близким
- Нанесение материального ущерба и порча ваших личных вещей
- Оскорбления и унижение
- Изоляция вас от ваших друзей и членов семьи
- Контроль за вашими действиями и передвижением

Финансовое насилие – это ситуация, в которой глава семьи:

- Отказывает вам в средствах, необходимых для обеспечения основных жизненных потребностей, таких как еда, жилье и медицинская помощь
- Без вашего согласия забирает деньги, которые вы заработали

## Вам помогут

Есть много людей, которые могут вам помочь. Если вы считаете, что ваша жизнь или жизнь вашего ребенка находятся в непосредственной опасности, **ПОЗВОНИТЕ В ЭКСТРЕННУЮ СЛУЖБУ – 112!**

Вы можете также обратиться в УВКБ ООН и организации-партнеры для получения:

- Консультаций и психологической помощи
- Помощи в получении защиты
- Бесплатной юридической помощи

### Контакты в Москве:

УВКБ ООН и Благотворительный фонд «Здоровье и Жизнь»: ст. метро «Первомайская», Измайловский бульвар, дом 41.

Телефоны: +7 (495) 465-31-01, +7 (495) 965-09-19.  
Дни и часы приема: понедельник, среда, четверг  
10:00-17:00

Горячая линия УВКБ ООН (24 часа):  
+7 (903) 792-22-79

Комитет «Гражданское содействие»: ст. метро «Проспект Мира», «Марьино», «Достоевская», Олимпийский проспект, д. 22.

Телефоны: +7 (495) 681-15-32; +7 (495) 681-05-27.  
Горячая линия: +7 (968) 918-98-65.  
Часы приема: понедельник, среда, пятница.

### Контакты в Санкт-Петербурге:

Санкт-Петербургское Региональное Отделение Российского Красного Креста:

С. Метро «Площадь восстания», ул. Гончарная, д. 19Д.

Телефоны: +7 (812) 717-35-31, +7 (812) 717-35-34.  
Горячая линия: 8 800 333 00 16