

**ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КРИТИЧЕСКАЯ, ТО  
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПОКИДАЙТЕ  
ДОМ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ УДАЛОСЬ ВЗЯТЬ  
НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ. ПОМНИТЕ,  
ПОД УГРОЗОЙ ВАША ЖИЗНЬ**

**ЕСЛИ ВАМ УГРОЖАЕТ ОПАСНОСТЬ,  
ВЫ ОСТАЕТЕСЬ В ДОМЕ С ОБИДЧИ-  
КОМ И НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ, ТО:**

- В критической ситуации запи-  
тесь в ванной с телефоном и по-  
пытайтесь вызвать полицию, чтобы  
они защитили вас и задержали  
лицо, совершившее насилие;
- Если нет возможности позво-  
нить, то можете подать сигнал  
соседям, о которых следует  
заранее договориться;
- Если есть возможность отрыть  
окно, то попытайтесь привлечь  
внимание прохожих, в том числе  
криками «Пожар!»;
- Если вам удалось вырваться на  
лестничную площадку – звоните  
во все двери, кричите, зовите на  
помощь. Даже если никто не вы-  
йдет, это может остановить напа-  
дающего, соседи могут вызвать  
полицию и у вас будут свидетели  
происшествия.

- Оригиналы документов необхо-  
димо хранить дома в доступном  
месте, собранными вместе.
- Договоритесь о сохранности  
«тревожного чемоданчика» с до-  
веренным лицом (родственник,  
соседи или близкая подруга).
- Заранее определите и догово-  
ритесь с доверенным лицом о  
предоставлении вам временно-  
го убежища в случае экстренно-  
го выезда.
- Проследите, чтобы в случае  
вашего экстренного отъезда  
обидчик не смог разыскать вас  
(спрячьте или уничтожьте записные  
книжки, конверты с адресами и т.д.)
- Предварительно узнайте инфор-  
мацию о правах, возможности  
получения убежища, психологи-  
ческой и юридической помощи.
- Договоритесь заранее с сосе-  
дями о сигнале, когда вам по-  
надобится их помощь (стук  
по батарее, условная фраза по  
телефону).

**ПОСЛЕ ПРИБЫТИЯ ПОЛИЦЕЙСКИХ:**

- Ведите себя спокойно и расскажите о  
случившемся;
- Покажите сотрудникам полиции все  
телесные повреждения и материальный  
ущерб;
- Расскажите им о подобных случаях в прошлом;
- Расскажите о свидетелях;
- Попросите направление на медицин-  
ское освидетельствование. Обяза-  
тельно потребуйте, чтобы у вас приняли заяв-  
ление (при подаче заявления вам обязаны  
выдать талон-уведомление, где должно  
быть указано, от кого и когда принято за-  
явление, под каким номером оно зареги-  
стрировано);
- Запишите ФИО и звания сотрудников, при-  
бывших к вам, а также служебные телефоны.

**ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ:**

- В больнице расскажите, где, кто, когда  
и при каких обстоятельствах нанес вам  
полученные травмы и повреждения;
- Покажите все повреждения и сообщите  
о болевых ощущениях;
- Все полученные от вас данные должны  
быть зафиксированы дежурным вра-  
чом в медицинской карте;
- Обязательно получите справку о том,  
что вы обращались за помощью в ме-  
дицинское учреждение (в справке  
должны быть указаны номер медицин-  
ской карты, дата обращения, ФИО врача,  
штамп медицинского учреждения).

**ЕСЛИ ВЫ НЕ ГОТОВЫ ПОКИНУТЬ  
СВОЙ ДОМ НЕМЕДЛЕННО,  
ТО СФОРМИРУЙТЕ**

**«ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»:**

- Заранее подготовьте документы: паспорт, свидетельство о рождении (свое и детей), полис медицинского страхования, свидетельство о браке, водительские права, документы на автомобиль, свидетельство о разводе и другие необходимые документы (копии).
- Запасные ключи от дома.
- Лекарства, рецепты, предметы первой необходимости и одежду.
- Деньги (наличные и карточка).

## **ПОМНИТЕ!**

**ПРОБЛЕМУ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ  
МОЖНО РЕШИТЬ. ВАШЕ РЕШЕНИЕ  
ДАЕТ НАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ОКАЗАТЬ  
ВАМ ПОМОЩЬ.**

- **8(3452) 42-37-88**  
Центр «Семья» Отделение  
реабилитации семей и детей  
**г.Тюмень, ул. Ермака 1а**
- **8-800-2000-122** Детский телефон  
доверия (круглосуточно)
- **8-800-200-72-01** Социальная  
Служба Экстренного Реагирования  
«Ребенок и семья» (круглосуточно)
- **8-800-7000-600** Всероссийский  
Телефон Доверия для женщин,  
подвергшихся домашнему  
насилию (с 9.00 до 21.00 время  
Московское)

### • **ПСИХОЛОГ ОН-ЛАЙН**



ICQ **373-517-887**



Mailru агент - [my.mail.ru/inbox/  
psiholog\\_help/](mailto:my.mail.ru/inbox/psiholog_help/)



Вконтакте - [vk.com/id230917742](https://vk.com/id230917742)



Одноклассники – [ok.ru/  
profile/576913982221](https://ok.ru/profile/576913982221)



Facebook - [facebook.com/profile.  
php?id=100009032009704](https://facebook.com/profile.php?id=100009032009704)

**ЧТО МОЖНО  
ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ  
САМОЗАЩИТЫ?**

