

Берегите себя!

Не станьте жертвой насилия

Проблема насилия остается одной из самых острых и актуальных. Молодежь, особенно студенты, могут оказаться в зоне риска из-за активного социального образа жизни, открытости к новым знакомствам и нехватки опыта в распознавании потенциально опасных ситуаций. Эта информация поможет вам лучше понять, как защитить себя и сохранить свое физическое и психологическое благополучие.

Что такое насилие?

Насилие – это преднамеренные действия, направленные на причинение вреда другому человеку, будь то физического, психологического или сексуального характера. Это может происходить как в реальной жизни, так и в виртуальном пространстве.

Основные

правила

безопасности

- 1** Будьте внимательны к своему окружению. Избегайте плохо освещенных улиц, незнакомых мест и компаний, которые вызывают у вас дискомфорт.
- 2** Доверяйте своим инстинктам. Если вы чувствуете, что что-то не так, лучше уйти из ситуации. Интуиция – мощный инструмент самозащиты.
- 3** Держите связь с близкими. Сообщайте друзьям или родным о том, куда вы идете и когда планируете вернуться. Используйте приложения, позволяющие делиться местоположением.
- 4** Избегайте излишнего употребления алкоголя. Под воздействием алкоголя человек становится уязвимее к манипуляциям и агрессии. Контролируйте свои действия и не оставляйте напитки без присмотра.
- 5** Учитесь говорить «нет». Вы не обязаны делать что-либо, что вызывает у вас дискомфорт. Умение настоять на своем – важный шаг к самозащите.

Распознавание угроз

Зачастую насилие не возникает внезапно, а начинается с предупреждающих сигналов. Среди них:

- *навязчивое внимание со стороны другого человека;*
- *игнорирование ваших границ;*
- *агрессия в словах или действиях;*
- *попытки изолировать вас от друзей или семьи.*

Если вы замечаете такие признаки, постарайтесь прекратить общение с этим человеком и обратитесь за поддержкой.

Что делать, если вы стали жертвой насилия?

① *Обратитесь за помощью.* Если вы подверглись нападению, незамедлительно обратитесь в милицию (телефон 101) или единую дежурно - диспетчерскую службу (телефон 112). Расскажите о случившемся друзьям или близким.

② *Сохраняйте доказательства.* Не стирайте сообщения, не уничтожайте предметы, которые могут стать уликами. Это может быть важно для расследования.

③ *Поговорите с психологом.* Насилие может оставлять глубокие психологические травмы. Обращение к профессионалу поможет восстановить душевное равновесие.

Как поддерживать других?

Если что ваш друг или знакомый стал жертвой насилия:

- *Проявите сочувствие, выслушайте его без осуждения.*
- *Помогите найти контакты служб поддержки.*
- *Не давите и не требуйте действий, если человек пока не готов.*

Беречь себя – это не только физическая безопасность, но и забота о психологическом здоровье. Важно помнить, что насилие – это никогда не ваша вина, а помощь и поддержка всегда доступны. Знание основных правил самозащиты и умение распознавать угрозы помогут вам избежать опасных ситуаций и сохранить свою жизнь и здоровье.

Берегите себя и будьте внимательны!