

Библиотечка
тинейджера



БЕЗОПАСНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ
НАСИЛИЕ



unicef 



Данное издание разработано и подготовлено к печати Николаевским местным благотворительным фондом «Юнитус» при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в рамках проекта «Розбудова потенціалу неурядових організацій з питань профілактики ВІЛ/СНІД, лікування та догляду людей, які живуть з ВІЛ».



В жизни то и дело сталкиваешься с грубостью, насилием... Как защитить себя?

Свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого. К сожалению, не все следуют этому правилу, и человек, в частности, девушка, может подвергаться насилию, принуждению к чему-либо помимо своей воли, на нее может быть оказано давление.

Насилие может выражаться в разных формах:

Физическое: наказание с применением грубой силы, избиение, удержание против воли, нанесение телесных повреждений и т.п.

Психологическое: угроза применения силы или оружия, унижение достоинства, обзывание,

оскорбление, игнорирование твоих требований, прав и т.п.

Сексуальное: принуждение к сексуальным контактам против воли, принуждение к половому сношению в форме, неприемлемой для тебя (секс без презерватива, оральный или анальный секс, половой акт с элементами садизма) и т.п.

Насилию можно подвергнуться не только на улице или другом общественном месте, но и в семье, что тоже является уголовно наказуемым деянием.

Что же нужно делать, как вести себя, чтобы не подвергнуться насилию?



Первое, что необходимо помнить: от того, как ты относишься к себе, от уровня собственного самоуважения, манеры поведения, от того, как ты держишься, в значительной степени зависит и отношение общества в целом и конкретных людей к тебе.

Второе: старайся избегать опасных мест и ситуаций. Но, поскольку таковые могут возникнуть буквально «на пустом» месте, заранее подготовься к защите от опасности.

Желательно, чтобы ты знала несколько приемов самообороны и владела ими. В сумочке, кроме косметички, носи с собой газовый баллончик, умей

им пользоваться. Если его под рукой вдруг не оказалось, в качестве средства самозащиты можно использовать лак для волос, дезодорант. А также – пилочку для ногтей, авторучку, расческу с длинной металлической ручкой и т.п. Обувь с острым каблучком в твоих руках также может стать оружием.

Не забывай о презервативах, обязательно используй их при каждом половом контакте. Если тебя принуждают к сексу без презерватива, найди причину, что-нибудь выдумай, используй его тайком. Твоя безопасность и здоровье важнее всего!

Нежелательно носить с собой, так это ключи от квартиры вместе с адресом, крупную сумму денег, драгоценности (а тем более – демонстрировать их).

Вместо сережек лучше надеть клипсы: за них не удержишь на месте и нельзя порвать ухо.

Сама сумка предпочтительней на коротком ремне: длинный



Если у тебя длинные волосы, сделай такую прическу, чтобы их нельзя было намотать на руку!

можно использовать для удержания, для связывания или как удавку. По этой же причине не обматывай шею длинным шарфом.

Длинная узкая юбка остается для особо торжественных случаев, в удобной, не сковывающей движений одежде ты подготовлена выйти на улицу даже в поздний час.

Какие правила нужно соблюдать, чтобы обезопасить себя на улице?



Попроси знакомых проводить тебя к безопасному месту – остановке общественного транспорта или посадить в машину, записав номер так, чтобы это видел водитель.



Если пользуешься попутной машиной одна, убедись, что в салоне нет других пассажиров и садись на заднее сидение – водителю будет сложнее дотянуться. Предупреди водителя, что тебя будут встречать, запоминай маршрут движения – тебя могут везти совсем в другом направлении.

Одна на безлюдной улице держись освещенных участков.

Не вступай в разговоры с незнакомыми людьми, сделай вид, что очень спешишь.

Измени маршрут, если увидела группу людей, автомобиль, который стоит с пассажирами или людьми вокруг него. Если машина остановилась возле тебя, не подходи близко к дверцам!

При подозрении, что тебя преследуют, ускорь шаг или перейди на другую сторону улицы.

Если преследователь не отстает, а ты решила бежать, оцени расстояние до ближайшего безопасного места и делай рывок неожиданно для преследователя. Если на тебя напали – не теряйся, громко зови на помощь, используй для самозащиты все, что под рукой.

Выскочи на проезжую часть, привлеки внимание водителей транспорта.

Кстати, в помещении крики о помощи малоэффективны, а вот на возгласы «пожар» соседи обязательно отреагируют. Привлечь их внимание можно и разбив оконное стекло.



Какие моменты надо учитывать при общении с парнем?

Перво-наперво – доверяй своей интуиции. Если почувствовала, что твой знакомый, возможно, опасен, постарайся не общаться с ним. Особенно, если он наркоман: его поведение и состояние психики предугадать нельзя. Не стоит забывать и об угрозе инфицирования от него инфекциями, передающимися половым путем, в том числе ВИЧ, гепатиты.

Постарайся заранее оговорить условия возможных интимных отношений, мягко, но настойчиво докажи необходимость использования презерватива. Не говори, что не доверяешь ему, это может вызвать напряжение, аргументируй заботой о его и своем здоровье.

Предложи пойти к тебе на квартиру или снять номер в гостинице вместо того, чтобы ехать к нему домой. На своей территории он будет иметь преимущество, места общего пользования более безопасны.

Если возникла конфликтная ситуация, попробуй сначала его убедить, сделай вид, что начинаешь выполнять его требования, сама же попытайся внезапно убежать, а в случае крайней необходимости – подготовься к самозащите.

Не стесняйся использовать любые средства: возможно, ты борешься за свою жизнь.

Никогда не показывай своего страха. Это может спровоцировать нападение. Веди себя уверенно, но не вызывающе, разговаривай спокойно.

**В вопросах здоровья доверяй
врачу-специалисту, а не советам подруг!
Помни: ты имеешь право на сохранение
в тайне информации об обращении
в медучреждение, о состоянии здоровья,
диагнозе и других сведений, полученных
при обследовании и лечении.**

Куда я могу обратиться за помощью и задать вопросы?

- ◆ В службу по делам детей Николаевской облгосадминистрации: тел. 37-26-32.
- ◆ службу по делам детей госадминистрации по месту жительства.
- ◆ Центр социальных служб для семьи, детей и молодежи по месту жительства.
- ◆ НБФ «Юнитус»: ул. Потемкинская, 96, тел. 71-32-08.

Консультант: психолог Николаевского
благотворительного фонда «Юнитус» **И. Б. Лисицкая.**

Художник: **В. М. Пустильник.**

Распространяется бесплатно.

Вывод форм и печать типографии ООО «Баланс-Клуб».
49047, Украина, г. Днепропетровск, пер. Станкостроительный, 4.

Заказ №

Тираж 500.