

## Домашнє насильство в умовах карантину:

### як уникнути

Мій дім – моя фортеця. Так кажуть, коли вважають власну домівку найбезпечнішим місцем на планеті, місцем, де можна уникнути несправедливості та кривди. Але що робити, якщо власний дім є пасткою і загрозою для життя? У зв'язку з карантинними заходами відслідковується тенденція до збільшення кількості фактів домашнього насильства. Так в Одеській області у I кварталі 2019 року було скоєно 2660 фактів, у I кварталі 2020 року – 4458, тобто збільшилось на 1798 випадків. У Болградському районі у I кварталі 2020 року від органів нацполіції надійшло 10 повідомлень, за відповідний період 2019 року – 9 випадків.

Карантинні заходи тут спричиняють деякі труднощі. Адже, хоча продовжують працювати частина притулків і всі «гарячі лінії», обмежуючі заходи боляче б'ють по жертвах сімейного насильства. Якщо є необхідність захисту, потрібно викликати поліцію. Правоохоронці повинні виїжджати на ці випадки і виносити термінові заборонні приписи. Терміновий заборонний припис обмежує кривдника у спілкуванні з постраждалою особою. Але якщо люди перебувають на карантині, під одним дахом, то це, без сумніву, стає великою проблемою. Адже в таких умовах його складно реалізувати.

Напруга зростатиме, адже ізоляція під час карантину схожа до клітки, в якій сім'ї мають перебувати цілими днями. Такий досвід для більшості з нас зовсім незрозумілий і обтяжуючий. Ймовірність, що можуть виникати конфлікти чи суперечки суттєво зростає. Причина – наші базові потреби частково порушені: немає відчуття безпеки, вимушені відпустити за власний рахунок чи зупинити власної справи; втрата можливості скинути внутрішнє напруження – відвідувати розважальні заклади, проводити час з друзями, і просто побути наодинці. В таких умовах важливо зберігати свої особисті межі і межі інших. Це означає – дозволяти собі та іншим висловлювати свої думки, відповідати за власну поведінку, демонструвати самоповагу і повагу до інших, вміти чути і намагатися досягти компромісу.

Психологи дають 8 порад, які допоможуть співіснувати цілодобово в одному просторі, поважаючи межі одне одного:

1. Насамперед потрібно пам'ятати, що ця кризова ситуація не буде вічною, адже людство не раз переживало пандемії.
2. Щоранку, прокинувшись, казати собі якусь мотивуючу фразу. Або ще цікавіший варіант: домовитись з членами сім'ї, щоб кожен написав на окремих стікерах такі підтримуючі фрази; покласти їх в коробку чи прозору посудину. І кожного ранку кожен собі витягатиме підтримуюче послання на день.
3. Зберігати авторство свого життя: планувати свій день, виходячи зі своїх потреб – це і спільний час з рідними, і час для свого задоволення (відновити хобі, вивчати іноземну мову, читати, дивитись фільми, слухати музику чи писати її та багато іншого); професійні завдання, коли працюєш у режимі он-лайн.
4. Фізична активність (зараз вона просто необхідна!). Вчені довели, що фізичні вправи чи ранкові/вечірні прогулянки підтримують наш психологічний і емоційний стан, і тим самим зводять до мінімуму виникнення депресії та надмірної тривоги.
5. Розподілити між собою ролі. Особливо це стосується сімей, де є діти. Не забувайте про те, що дітям потрібна ваша підтримка. Адже навчання перейшло в режим он-лайн і не всім дітям вдається самотужки опрацювати новий матеріал, окрім цього, вони звикли до активності, відвідували різноманітні гуртки і просто гуляли з друзями. Намагайтесь проговорити і навіть прописати обов'язки. В кожного тоді буде своя відповідальність, повага до іншого. Це допоможе знімати навантаження на одну людину і згуртовувати вашу сім'ю.
6. Для збереження доброго партнерського стосунку не забувайте про слова вдячності, підтримки, компліменти. Можна спільно переглядати фото чи відео з сімейних подій, поїздок. Дозвольте собі мріяти, обговорюйте майбутні плани. В такий спосіб ви зможете переключати свою увагу на позитив, отримуючи радість та ресурс.
7. Домовитися про час, який можна проводити як заманеться, щоби скидати зайве напруження. Дозволити собі трохи відпочити.

8. Домовитися про правило «стоп» – якщо хтось відчуває, що йому забагато, то може просто сказати «стоп» і таким чином зупинити напругу, що зростає в тій чи іншій ситуації.

Раніше, в докарантинний період, ми пропонували постраждалим від домашнього насильства в разі термінової небезпеки піти до сусідів або на роботу в денний час, де в безпечному місці подумати про подальші кроки. На сьогодні, в умовах карантину, всі ці алгоритми подальших дій є неможливими.

Корисними можуть стати також **номери телефонів «гарячих ліній»:**

Національна гаряча лінія з питань запобігання домашнього насильства, торгівлею людьми та гендерної дискримінації **0-800-500-005**, або з мобільного **116-123** вона працює цілодобово;

Дитяча «гаряча лінія», бо дуже багато питань виникає щодо оформлення відпусток, для того, аби забезпечити нагляд за дітьми, які перебувають на карантині. **0-800-500-225, 116-111** (з мобільного);

Державний кол-центр з питань запобігання домашньому насильству **1547**;

Урядовий кол-центр 1545;

У разі необхідності також надається правова допомога, звертатись на гарячу лінію координаційного центру з питань безкоштовної правової допомоги – **0-800 213-103**.

**В Болградському районі функціонують наступні телефони «гарячих ліній»**

Управління соціального захисту населення районної державної адміністрації – 4-12-51

Болградський районний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді – 4-52-78

Служба у справах дітей районної державної адміністрації – 4-20-36

Болградське відділення поліції Ізмаїльського відділу поліції ГУНП в Одеській області – 102

Начальник відділу з питань праці та трудових відносин

Марія Перелі