








Przemoc w okresie pandemii

Wiele osób, a szczególnie kobiet, zamkniętych we własnych domach w związku z pandemią doświadcza przemocy właśnie w miejscu, które powinno być dla nich najbezpieczniejsze - w domu.

Statystyki niemalże na całym świecie są bezlitosne i pokazują wzrost aktów przemocy domowej po około 10 dniach izolacji. Polska nie jest na tej mapie wyjątkiem.

Spędzanie czasu 24h na dobę domu i narastająca frustracja doprowadza do eskalacji agresji u agresora, a brak możliwości ucieczki potęguje uczucie bezradności u ofiary. **Dlatego jest tak niezwykle ważne, abyśmy wszyscy byli wyczuleni na wszelkie przejawy przemocy zarówno wobec dorosłych jak i dzieci i przede wszystkim reagowali.**

-  Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” **800 12 00 02 czynny 24h/ 7**
-  Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111 czynny 24h/7**
-  Numer alarmowy **112**
-  Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Oławie **71 726 36 46,**
www.mopsolawa.pl
-  Psycholog w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Oławie
513 832 939 w poniedziałek i wtorek od 8.00 do 14.30 oraz
724 067 339 we wtorek od 16.00 do 19.00

Poradnik dla osoby doświadczającej przemocy

Jeśli doświadczasz przemocy lub obawiasz się agresji ze strony partnera (partnerki) przygotuj plan, który pomoże ci zareagować w momencie zagrożenia. Poniżej znajdziesz wytyczne jak to zrobić.

1. **Obserwuj zachowanie osoby która stosuje przemoc.** Gdy zaobserwujesz, że zachowania agresywne narastają to oznacza, że nadchodzi czas by rozpocząć zachowania chroniące ciebie i dzieci.
2. **Jeśli masz dzieci to powiedz im co mogą zrobić,** gdzie szukać pomocy np. zadzwonić pod numer alarmowy112, albo pobiec do sąsiada.
3. **Zapisz w telefonie ważne numery** pod którymi uzyskasz pomoc.
4. **Pomyśl o bezpiecznym miejscu w domu i o tym jak możesz się zabezpieczyć,** gdy dojdzie do zagrożenia np. podczas ataku skul się, zasłoń twarz i głowę choćby rękoma.
5. Jeśli to możliwe **miej zawsze przy sobie telefon z naładowaną baterią.**
6. **Nie bój się rozmawiać z innymi o swojej sytuacji rodzinnej.** Pomyśl o kimś bliskim, spróbuj zaufać tej osobie. Pamiętaj też o instytucjach powołanych do wspierania jak np. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Ośrodek Interwencji Kryzysowej, gdzie znajdziesz pomoc.
7. **Jeśli to możliwe to spakuj najpotrzebniejsze rzeczy i miej je pod ręką** na wypadek ucieczki.
8. **Nie pozostawiaj dzieci bez wsparcia.**