# Что делать, если вы столкнулись с проявлениями домашнего насилия

С насилием в отношениях, в том числе физическим, сексуальным и психологическим, ежегодно сталкиваются миллионы людей. Домашнее насилие имеет место, когда человек, состоящий в отношениях или вышедший из них, считает себя вправе контролировать своего партнера или членов семьи и пытается добиться своей цели с помощью физической силы, вербальной агрессии или определенной манеры поведения. Насилие происходит независимо от возраста, биологического и социального пола, расы, образования, социально-экономического положения, культурной принадлежности или вероисповедания сторон.

Оно может принимать (и обычно принимает) разные формы, поэтому его сложно распознать. Зачастую насилие носит цикличный характер, цель которого — запугать другого человека и контролировать его. Жертвы насилия часто испытывают широкую гамму чувств, в том числе:

* желание прекратить жестокое обращение, но не отношения;
* страх, волнение, беспомощность, подавленность, изоляцию и смущение;
* боязнь осуждения, травли, быть отвергнутыми другими людьми;
* отрицают факт жестокого обращения или преуменьшают его масштабы;
* отдаляются или полностью уходят от семьи и друзей;
* чувствуют вину, стыд, ответственность или злость;
* цепляются за религиозные, культурные или социальные нормы, предписывающие сохранение отношений;
* чувствуют любовь к обидчику и хотят сохранить отношения;
* считают жестокое отношение заслуженным;
* переживают за здоровье и безопасность детей и питомцев;
* боятся бедности, отсутствия крыши над головой и неспособности позаботиться о детях.

## Что делать, если вам нужна помощь

* Если вам угрожают или вы находитесь в непосредственной опасности, позвоните 9-1-1.
* По возможности разработайте план действий в случае опасности — куда пойти и к кому обратиться в чрезвычайной ситуации. Планы нужны потому, что в кризисной ситуации не всегда удается здраво мыслить или принимать решения, руководствуясь логикой.
* Не сообщайте обидчику о том, что собираетесь уйти.

## Помощь в чрезвычайных ситуациях — где получить помощь немедленно, если с вами жестоко обращаются

* [**Национальная линия для жертв посягательств сексуального характера (National Sexual Assault Hotline)**](https://ohl.rainn.org/online/): 1-800-656-HOPE (4673) или горячая линия в интернете.
* [**Национальная круглосуточная горячая линия для жертв домашнего насилия (National Domestic Violence 24-Hour Hotline)**](https://www.thehotline.org/): 1-800-799-SAFE(1-800-799-7233), [живой](https://www.thehotline.org/what-is-live-chat/) чат (круглосуточно на английском языке; с 12 до 18 на испанском языке), услуги для лиц с нарушениями слуха (линия TTY 1-855-787-3224, по видеосвязи 1‑855-812-1001, nationaldeafhotline@adwas.org), [на веб-сайте](https://www.thehotline.org/help/) вы также найдете руководство для друзей и родных, юридическую помощь, услуги передержки домашних животных и другие ресурсы.
* [**la Violencia Doméstica**](https://espanol.thehotline.org/) marcando el número de teléfono 1−800−799−7233 o el número TTY (línea telefónica de texto para personas con problemas de la audición y del habla) 1−800−787−3224.
* [Линия для людей, попавших в кризисную ситуацию или находящихся на грани самоубийства (988 Suicide and Crisis Lifeline, наберите 988)](https://988lifeline.org/).
* **Онлайн горячая линия 1in6** для мужчин, подвергавшихся сексуальному насилию в детстве и во взрослом возрасте.
* [**Национальная горячая линия по вопросам ЛГБТК (LGBTQ National Hotline)**:](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence) 1-888-843-4564.

## Ресурсы на случай нечрезвычайной ситуации

* [Помощь прямо сейчас (Get Help Now)](https://apps.state.or.us/DomesticViolence/): В этом справочнике указаны организации в штате Орегон, которые помогают женщинам, пережившим домашнее насилие.
* Коалиция штата Орегон против домашнего и сексуального насилия (Oregon Coalition Against Domestic & Sexual Violence) — перечень социальных служб и ресурсов. <https://www.ocadsv.org/find-help>.
* Если вы стали жертвой сталкера, посетите веб-сайт [Национального центра для жертв преступлений (National Center for Victims of Crime)](https://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center) или позвоните по телефону 1-202-467-8700.
* [Рекомендации по безопасности огнестрельного оружия (Firearm Safety Tip Sheet)](http://www.thehotline.org/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/NDVH-firearms-tipsheet.pdf).
* [Временная помощь жертвам домашнего насилия (Temporary Assistance for Domestic Violence Survivors)](https://www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/Pages/tadvs.aspx).
* [Рабочая группа штата Орегон по вопросам сексуального насилия (Oregon Sexual Assault Task Force, SATF)](http://oregonsatf.org/).
* [Ресурсы для членов ЛГБТК сообщества (RAINN)](https://www.rainn.org/articles/lgbtq-survivors-sexual-violence).
* [Коалиция штата Орегон против домашнего и сексуального насилия](http://www.ocadsv.org/).
* [Национальный альянс по борьбе с сексуальным насилием (National Alliance to End Sexual Violence)](http://endsexualviolence.org/).

## Ресурсы для тех, чьи знакомые столкнулись с насилием

* [Помоги другу, родственнику, подростку или сослуживцу](https://www.thehotline.org/help/help-for-friends-and-family/) — Национальная горячая линия для жертв домашнего насилия (National Domestic Violence Hotline).
* [Руководство для друзей, родных и соседей](https://www.dvrcv.org.au/help-advice/guide-for-families-friends-and-neighbours) жертв домашнего насилия.