**Рекомендации психолога:**

**«Как не стать жертвой домашнего насилия?»**

******

1. Если сложилась критическая ситуация, то постарайтесь незамедлительно покинуть квартиру.

2. Если издевательства носят систематический характер, то заранее нужно собрать самые необходимые вещи и оставить их в безопасном месте – у родных или друзей.

3. Всегда держите документы, ключи и деньги в таком месте, чтобы, покидая квартиру, вы могли быстро взять их с собой.

4. Попросите соседей, которым вы больше других доверяете, чтобы они вызывали милицию, если услышат из вашей квартиры крики.

5. В случае же, если вы не можете выйти из квартиры, необходимо:

- запереться в ванной с телефоном и попытаться вызвать милицию;

- позвонить друзьям или соседям и попросить их прийти на помощь;

- громко звать на помощь, кричать «Пожар» и т.д.;

- открыть окна, попытаться привлечь внимание прохожих и попросить их о помощи;

6. Если вам все-таки удалось выскочить на лестничную площадку, то звоните во все двери, кричите и зовите на помощь. Даже если никто не выйдет, по крайней мере, это может остудить нападающего, а у вас будут свидетели происшествия в случае, если вы в дальнейшем обратитесь в милицию.

***И все же, если Вы стали жертвой или свидетелем насилия, не ждите трагедии! Действуйте прямо сейчас! Обращайтесь в ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения», каб.24. Специалисты отделения окажут Вам психологическую помощь и предложат услугу временного приюта, которая предоставляется по месту обращения граждан независимо от их места регистрации***

***(места жительства), а также на основании письменного заявления без предоставления документа, удостоверяющего личность, в случае экстренной необходимости в получении услуги. Тел. «Доверия» 461795***