**Рекомендации психолога:**

***«Как избежать насилия в семье?»***

- если ваш близкий родственник или совместно проживающее с вами лицо ведет асоциальный образ жизни, злоупотребляет спиртным, высказывает в отношении вас угрозы – сообщите об этом участковому инспектору милиции, обслуживающему территорию вашего проживания;

- если в отношении вас неоднократно совершается психологическое и иное насилие, не молчите, а постарайтесь рассказать об этом либо соседям, либо обращайтесь к [участковому инспектору милиции](http://www.novopolotsk.by/content/view/961/204/), обслуживающему территорию вашего проживания;

- в случае совершения посягательства на вашу жизнь и здоровье, зовите на помощь, постарайтесь укрыться и позвонить по линии «102».

***«Как не стать жертвой домашнего насилия? Что предпринять, если столкнулись с ним?»***

- не молчите! Звоните на горячие линии, обращайтесь в государственные органы.

- обращайте внимание на «маркеры» насилия уже на первом этапе знакомства с молодыми людьми: запрещает ли вам мужчина видеться с подругами, ограничивает ли общение с родителями.

- присматривайтесь друг к другу заранее. Психологи утверждают: агрессия и насилие встречаются чаще в семьях, где оба партнера имеют взрывной характер, не умеют ждать и анализировать.

- не будьте равнодушными, если знаете, что кто-то из знакомых подвергается домашнему насилию, или видите его.

- воспитывайте детей в уважении друг к другу.

- обращайте внимание на насилие в отношении детей. Оно не менее важно, чем в отношении женщин, и может иметь более серьезные последствия.

***Помните,*** что психологическая помощь нужна и жертвам насилия и агрессорам, поэтому все психологи, психиатры и психотерапевты могут оказать начальную помощь таким людям.

Если Вы все-таки стали жертвой преступления, то незамедлительно обратитесь в милицию, напишите заявление. Безнаказанность только стимулирует злоумышленников к новым действиям, пострадать могут и другие.

**Помните, насилие - порождает насилие!!!**