

Я жертва насилия в семье?

В моих отношениях ...

- Я чувствую, что мои права часто нарушаются.
- у моего / моей партнера(ши) есть поведение, контролирующее и доминирующее меня.
- мой / моя партнер(ша): оскорбляет меня, кричит, угрожает мне, настаивает на том, чтобы знать с кем я, постоянно звонит / посылает мне сообщения, контролирует всё, что я делаю, демонстрирует ревность, контролирует, что я одеваю, портит вещи, оказывает давление на меня, чтобы получить доступ к моему телефону, электронной почте, учетной записи Facebook или другим социальным сетям, устраивает сцены, унижает меня, смущает меня, запрещает мне быть с моими друзьями или членами моей семьи.
- мой / моя партнер(ша): хватает меня, удерживает меня, бросает в меня предметы, толкает меня, бьет меня или угрожает ударить.
- мой / моя партнер(ша): оказывает на меня давление или заставляет меня иметь сексуальные практики, против моего желания.

Будьте внимательны...

Эти и другие виды поведения - всего лишь несколько примеров тех, которые происходят в отношениях, где присутствует насилие.

Насилие может принимать различные формы быть физическим, сексуальным или просто психологическим ... Но это всё это формы насилия!

Существующие службы помощи:

112 - Национальный номер экстренной помощи.

144 - Национальная срочная социальная линия (Всегда по обращению- помощь в экстренном размещении)

800 202 148 - Информационная служба для жертв домашнего насилия (предоставляется бесплатно в течение 24 часов)

CIG - Комиссия по гражданству и гендерному равенству:
веб-сайт: <http://www.cig.gov.pt>

APAV - Португальская ассоциация поддержки жертв:
веб-сайт: <http://www.apav.pt>; <http://www.infovitimas.pt>

ГАФ (GAF) - Кабинет помощи семье:
- Центр помощи жертвам домашнего насилия (Núcleo de Atendimento a Vítimas de Violência Doméstica),

- Уличная команда «Аддикция» (Equipa de Rua "Adições"),

- Подразделение по поддержки наркозависимых (Unidade de Apoio à Toxicodependência UAT)

- Руа-да-Бандейра, 342. 4900-561 Виана-ду-Каштелу.
Телефон: 258 829 138 www.gaf.pt

- Линия Жизнь СОС Наркотики (Linha Vida SOS Droga):
1414 (работает каждый рабочий день, с 10:00 до 18:00 бесплатно, анонимно и конфиденциально)

Служба вмешательства в аддиктивное и зависимое поведение (SICAD): веб сайт - www.sicad.pt

Центр Комплексного реагирования Виана-ду-Каштелу (CRI): проспект Капитан Гаспар-де-Кастро, здание СТТ, Площадь Алто Миньо (Avenida Capitão Gaspar de Castro, Edifício dos CTT, Praça do Alto Minho). 4900-998 Виана-ду-Каштелу. Телефон - 258 009 210



**Домашнее
насилие
И
зависимость
от
психоактивных
веществ**

Зависимы ли вы от алкоголя или других веществ?

- Вы употребляете алкоголь или другие вещества (например, табак, запрещенные вещества - коноплю, героин, кокаин) почти каждый день?
- Вы уже пытались провести несколько дней или какой-то период времени без употребления и не смогли?
- Уже кто ни будь из ваших родственников, друзей или врачей обеспокоен вашим употреблением?
- Чтобы чувствовать себя хорошо физически вам нужно употребить?
- Считаете ли вы, что из-за потребления у вас уже были проблемы с семьей, с друзьями или на работе?

Если вы ответили «да» на большинство или все вышеперечисленные вопросы, возможно у вас возникла проблема зависимости. Эта ситуация вызывает физические и психологические проблемы, но также вызывает трудности на социальном уровне (например, в отношениях с другими людьми).



Можно прекратить эту зависимость!

Постарайтесь постепенно и последовательно уменьшать потребление, пока совсем не перестанете употреблять, или пока вы не заметите, что ваше потребление больше не вызывает проблем в вашей повседневной жизни.

Если вы не сможете сами, знайте, что существуют несколько локальных служб, которые могут помочь вам в этом процессе:

- Центр комплексный реагирования Виана-ду-Каштелу (CRI);
- Кабинет помощи семье (GAF): Уличная команда «Аддикция» (Equipa de Rua "Adições"), подразделение по поддержке наркозависимых (UAT);
- местное отделение здравоохранения Алто Миньо (ULSAM);
- Отделение общественного здравоохранения (Unidade Saúde Pública)

психоактивных
Не оставляйте на
завтра то,
что вы можете
сделать уже сегодня,
позаботьтесь о себе!

Домашнее насилие

Физическое, психологическое и сексуальное насилие, социальная изоляция, экономические злоупотребления и другое. Домашнее насилие относится к любому действию, поведению или бездействию, продолжаемому или нет, что причиняет физический, психологический, сексуальный и / или экономический ущерб другому лицу (того же или другого лица или пола), с которым он или она имел или продолжает иметь интимные отношения, независимо от того, являются ли они частью одной и той же семьи.

Я думаю, что в моих отношениях есть насилие, что делать?

Не тратьте больше времени!

Обращайтесь за помощью, существуют несколько специализированных служб, которые помогут разьяснить, справиться с оскорбительными отношениями и построить здоровые отношения.

Предоставленная помощь является конфиденциальной и бесплатной!

Домашнее насилие является преступлением и должно быть осуждено!

Уголовная жалоба может быть представлена в:

- Полицию общественной безопасности (PSP);
- Национальную республиканскую гвардию (GNR);
- Судебную полицию (PJ);
- Суд - прокуратуру (Tribunal - Ministério Público);
- Национальный институт судебной медицины и судебно-медицинских наук (Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses);
- Портал электронных жалоб:
<https://queixaselectronicas.mai.gov.pt>