

## Экстренная психологическая помощь «Телефон доверия» в Беларуси

Если Вы чувствуете беспокойство, страх;  
если Вы не уверены в себе, чувствуете себя беспомощным перед  
жизненными трудностями;  
если у Вас не складываются отношения с окружающими, вы чувствуете  
себя одиноким;  
если Вы подвергаетесь физическому или психологическому насилию  
со стороны других людей;  
если рядом нет человека, с которым Вы можете поделиться своими  
проблемами и попросить о помощи.  
Не отчаивайтесь! Выход есть!  
Вы не останетесь один на один со своими проблемами, если позвоните  
по любому «телефону доверия»:

	Код	Телефон	Время работы
Республиканский "Телефон доверия" для наркологических пациентов	8 801	100 21 21	по будням с 9 00 до 17 00 бесплатно
Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8 801	100 16 11	круглосуточно, бесплатно
Горячая линия для потерпевших от домашнего насилия	8 801	100 8 801	8.00 - 20.00 бесплатно
Минск:			
для взрослых	8 017	2904444	круглосуточно
	8 017	2904370	круглосуточно
для детей и подростков	8 017	246 03 03	круглосуточно
Минский областной клинический центр "Психиатрия - наркология"	8 017	2020401	круглосуточная служба экстренной психологической помощи "Телефон доверия"
<b>Гродно</b>	<b>8 0152</b>	<b>170</b>	<b>8 00 - 24 00</b>

### Центр дружественного отношения к подросткам

#### Гродненская область

ЦДМ «Контакт» филиал УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» детская  
поликлиника №2 г. Гродно, ул. Гагарина, 18 тел.8 (0152) 96- 44- 66

ЦДМ «Позитив» г. Гродно тел.8 (0152) 74-22-82

# ГОРОД

# БЕЗ НАСИЛИЯ



## 8 801 100 8 801

### **Общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия**

Звонок со стационарного телефона на горячую линию – бесплатный, с мобильного телефона - взимается оплата в зависимости с тарифным планом, установленным для абонента.

Анонимная консультация оказываются ежедневно с 8.00 до 20.00. По вторникам и субботам дежурят юристы, которые предоставят подробную информацию об ответственности агрессора, и о том, какие действия необходимо предпринять, чтобы защитить себя от домашнего насилия, в остальные дни – психологи и специалисты по социальной работе, которые окажут эмоциональную поддержку, помогут снизить кризисное напряжение и принять решение о дальнейших действиях.

«Кризисная комната» — специально оборудованное помещение центра, обеспеченное всеми видами коммунально-бытового благоустройства, предназначенное для предоставления, в случае необходимости, лицам, находящимся в кризисном состоянии, временного пребывания.

Позвонив на городской номер **8-01595-22378** специалисты центра социального обслуживания населения, на полной конфиденциальной основе окажут вам следующую помощь:

- бесплатное предоставление комнаты для временного проживания сроком до 10 суток;
- бесплатная консультация юриста;
- психологическая помощь.

# ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

## В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ

Общие рекомендации

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



Подумайте о всех возможных способах экстренной эвакуации в ситуации домашнего насилия. Как быстро и безопасно покинуть дом/квартиру?



Заранее соберите все необходимые вещи (одежда, лекарства и др.) документы (паспорт, документы на детей и др.), запасные ключи и спрячьте их в укромном месте, о котором не знает обидчик



Позаботьтесь о наличии карманных денег для покупки необходимых продуктов питания, вещей, съема квартиры/гостиничного номера на время вашего отсутствия дома



Договоритесь с соседями о том, чтобы они вызвали милицию в случае необходимости или предоставили вам доступ к телефону



Договоритесь с друзьями, родственниками о возможности предоставления временного убежища



Составьте список организаций в вашем городе, которые могут предоставить вам временный приют, оказать консультации психолога, юриста

### ДЕЙСТВИЯ В СИТУАЦИИ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ



Убедитесь в том, что вам не угрожает опасность. При необходимости покиньте дом/квартиру, воспользовавшись мерами подготовительного характера



Находясь в безопасности, вызовите милицию



Дождитесь приезда сотрудников милиции и расскажите им подробно все, что случилось. Вместе с участковым милиционером составьте заявление о факте бытового насилия