

Nic nie usprawiedliwia aktów przemocy!

Przemoc to przestępstwo!

Masz poczucie, że inni robią Ci na złość, prowokują

Cię?

Reagujesz złością?

Obiecujesz sobie, że to ostatni raz...

Nie rozumiesz swojego zachowania?

**To może oznaczać, że funkcjonujesz w schemacie
przemocy!**

Przemocy możesz się oduczyć!

Zrób pierwszy krok...

- **Jeżeli została wszczęta procedura „Niebieskie Karty” – współpracuj z członkami grup diagnostyczno-pomocowych i gminnego zespołu interdyscyplinarnego.**
- **Jeżeli powodem twojej agresji jest alkohol lub inne uzależnienia zgłoś się do gminnej/miejskiej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych oraz poradni leczenia uzależnień**
- **Jeżeli chcesz zmienić swoje relacje z członkami rodziny, zgłoś się do programu korekcyjno-edukacyjnego realizowanego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ostrowi Mazowieckiej.**

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Widnichowska 20, 07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29 645 53 98
Pytaj o pracownika socjalnego

Poradnia Rodzinna PCPR
ul. Rubinkowskiego 15, 07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29 644 17 56
Pytaj o psychologa, psychoterapeutę, prawnika, pedagoga

Komenda Powiatowa Policji
ul. Płk. Karola Piłata 12, 07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 47 70 442 00

SPZZOZ (Szpital) w Ostrowi Mazowieckiej
ul. Dubois 68, 07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29 746 37 11
Pytaj o poradnię zdrowia psychicznego
lub Poradnię psychologiczną dla dzieci (Budynek E)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Rubinkowskiego 15, 07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29 745 34 76
Pytaj o pomoc psychologiczną i pedagogiczną

**Przychodnia Terapii Uzależnienia
od Alkoholu i Współuzależnienia**
ul. Widnichowska 20/1
07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 29 746 23 67

Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przystępstwem
ul. Kilińskiego 1/4
07-300 Ostrow Mazowiecka
tel. 536 771 204

W każdej gminie powiatu ostrowskiego funkcjonują gminne/miejskie ośrodki pomocy społecznej oraz zespoły interdyscyplinarne, a także gminne/miejskie komisje rozwiązywania problemów alkoholowych, do których możesz zgłosić się o pomoc.



**Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Ostrowi Mazowieckiej
ul. Widnichowska 20
07-300 Ostrow Mazowiecka**

Przemoc domowa to jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej.

Rodzaje przemocy domowej:

Przemoc fizyczna – np. gdy popychasz, obezwładniasz, szczypiesz, kopiesz, dusisz, bijesz otwartą ręką, pięścią lub przedmiotami osobę najbliższą.

Przemoc psychiczna – np. wyśmiewasz, poniżasz, upokarzasz, zawstydzasz, narzucasz własne poglądy, ciągle krytykujesz, kontrolujesz, stosujesz groźby wobec osób najbliższych.

Przemoc seksualna – np. gdy zmuszasz osobę najbliższą do nieakceptowanych przez nią praktyk seksualnych, molestujesz osoby małoletnie, krytykujesz zachowania seksualne najbliższej osoby.

Przemoc ekonomiczna – np. odbierasz zarobione pieniądze, uniemożliwiasz podjęcie pracy przez osobę najbliższą, nie zaspokajasz podstawowych potrzeb materialnych rodziny, okradasz ją.

Zaniedbywanie – ciągle nie zaspakajasz podstawowych potrzeb fizycznych i emocjonalnych rodziny.

Czy zdarza się, że wobec kogoś bliskiego, który jest słabszy od Ciebie stosujesz poniższe zachowania:

- Popychasz, policzkujesz, uderzasz, szarpiesz
- Obrzucasz obelgami, wyzwiskami
- Zależy ci na tym i domagasz się ograniczenia kontaktu tej osoby z bliskimi i przyjaciółmi, znajomymi
- Kontrolujesz w pełni wszystkie wydatki w domu i dajesz bliskiej osobie pieniądze dopiero wtedy, kiedy o to poprosi
- W przyпіływie złości niszczysz własność bliskiej osoby
- Jesteś przekonany/a o tym, że ta osoba doprowadza Cię do furii, w związku z czym Twoje zachowania są uzasadnione
- Skłaniasz bliską Ci osobę do kontaktów seksualnych, mimo że nie ma na to ochoty
- Zmuszasz do robienia rzeczy, które poniżają tę osobę
- Grozisz, że zrobisz jej krzywdę, zabijesz, zranisz
- Uważasz, że bliska osoba zasłużyła sobie na takie traktowanie

Jeżeli przynajmniej jedno z tych zachowań dotyczy Twojego postępowania, istnieje prawdopodobieństwo, że jesteś osobą stosującą przemoc wobec swoich bliskich.

Wobec osób stosujących przemoc domową stosowane są następujące środki:

- interwencja Policji lub zatrzymanie, zastosowanie środków zapobiegawczych;
- zastosowanie zakazu zbliżania się i kontaktowania z pokrzywdzoną osobą/rodziną;
- nakaz opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania, bez względu czyją jest ono własnością;
- zasądzenie odszkodowania bądź zadośćuczynienia za wyrządzone krzywdy rodzinie;
- ograniczenie lub pozbawienie władzy rodzicielskiej;
- w razie uprzedniego skazania na karę z warunkowym zawieszeniem – natychmiastowe zarządzenie jej wykonania;
- prowadzenie wobec osoby stosującej przemoc domową procedury „Niebieskie Karty”.

