

## **GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**  
**ul. Widnichowska 20, 07-300 Ostrów Mazowiecka**  
tel. 29 645 53 98

Pytaj o pracownika socjalnego

**Poradnia Rodzinna PCPR**  
**ul. Rubinkowskiego 15, 07-300 Ostrów Mazowiecka**  
tel. 29 644 17 56

Pytaj o psychologa, psychoterapeutę, prawnika, pedagoga

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

**SPZZOZ (Szpital) w Ostrowi Mazowieckiej**  
**ul. Dubois 68, 07-300 Ostrów 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 Ostrów 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 Ostrów Mazowiecka**  
tel. 29 746 23 67

**Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Przesłpstwem**  
**ul. Kilińskiego 1/4**  
**07-300 Ostrów Mazowiecka**  
tel. 536 771 204

**W każdej gminie powiatu ostrowskiego funkcjonują gminne/miejskie ośrodki  
pomocy społecznej oraz zespoły interdyscyplinarne,  
do których możesz zgłosić się o pomoc.**



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

**Formy przemocy:** fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna, zaniedbanie – niezapewnienie zaspokojenia podstawowych potrzeb ze strony bliskich.

### **PAMIĘTAJ!**

- Przemoc jest przestępstwem ściganym przez prawo i podlega karze!
  - Nic nie usprawiedliwia stosowania przemocy - nikt nie zasługuje na bicie, krzywdzenie, maltretowanie!
    - Przemoc występuje we wszystkich grupach społecznych, niezależnie od poziomu wykształcenia czy sytuacji materialnej!
    - Przemoc rzadko bywa jednorazowym incydem.
- Jeżeli nie zostanie podjęte stanowcze działanie wobec osoby ją stosującej, przemoc się powtórzy!
- Pierwszym krokiem do przerwania przemocy jest przełamanie milczenia!



**Skutki** stosowania przemocy domowej są tragiczne i długofalowe. Dla osoby doświadczającej przemocy mogą obejmować:

- trudności w utrzymaniu zdrowia psychicznego – depresja, stany lękowe, myśli samobójcze;
- uszkodzenia ciała – siniaki, złamania, trwałe kalectwo;
- pogorszenie zdolności do pracy i utrzymywania relacji z innymi;
  - izolowanie się od innych osób, poczucie bezradności i lęku;
- negatywne konsekwencje finansowe i społeczne.

**NIE ZWLEKAJ!**  
**ZRÓB COŚ ZE SWOIM ŻYCIEM.**  
**PRZEMOC NISZCZY WSZYSTKO CO PIĘKNE**  
**I WARTOŚCIOWE**  
**DAJ SOBIE POMÓC!**