

Психологи всех стран мира объединяются, чтобы действовать

# Против домашнего насилия

Число случаев домашнего насилия (психологического, физического, сексуального) возросло во время пандемии COVID-19 по всему миру.

## Что Могут Сделать Психологи

### 1. ПРЕДЛОЖИ ПОДДЕРЖКУ, ДЕЛИСЬ РЕСУРСАМИ

Люди, пережившие домашнее насилие, вероятнее будут искать помощь, если будут уверены, что они получат защиту и поддержку, необходимые для изменения их ситуации. Во время глобального кризиса, такого как COVID-19, это может быть проблематичным, потому что социальная изоляция во время карантина увеличивает риск и создаёт дополнительные барьеры на пути доступа к службам поддержки.

**Действуй, выявляя людей в зоне риска. Защити людей, предоставляя информацию о местных службах поддержки.**

### 2. НАЧНИ РАЗГОВОР В СВОЁМ СООБЩЕСТВЕ

Кризис COVID-19 и связанные с ним стрессоры оказали влияние на рост случаев различных типов насилия дома или в ближайшем окружении (среди соседей, в махалле). Многие люди не понимают, что они или кто-то вокруг них подвергается насилию, или не имеют информации о доступных ресурсах, так как случаи насилия могут восприниматься как норма и могут быть менее заметны во время кризиса COVID-19.

**Просвещай людей вокруг себя о сигналах различных типов насилия и путях помощи.**

### 3. НЕТ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Люди, подвергшиеся насилию, связанному с кризисом или бедствием, могут страдать от затяжных и значительных последствий негативного влияния на психологическое здоровье, включая посттравматический стресс, депрессию, тревожность и другие проблемы в развитии.

**Поддерживай доступные службы для оказания незамедлительной помощи и при решении долгосрочных проблем.**

### 4. ВОСПРИНИМАЙ ЧЕЛОВЕКА, А НЕ СТЕРЕОТИП

Насилие должно рассматриваться в контексте индивидуальных условий и обстоятельств. Травма от насилия может усиливаться прошлым опытом человека.

**Учись осуществлять разностороннюю помощь в соответствии с индивидуальными потребностями.**