

Smurtas šeimoje yra nepriimtinas. Tai ne tavo kaltė ir tu ne vienas. Yra paslaugų, kurios palaiko jus ir jos vis dar dirba.

Smurtas šeimoje yra tada, kai jus žeidžia, yra tyčiojami arba gąsdina:

- Jūsų vyras ar žmona
- Jūsų vaikinai ar draugai
- Jūsų dabartinis arba buvęs partneris

Smurtas šeimoje yra tada, kai jums yra daroma bet kurie iš šių dalykų:

- Fizinė žala - smūgis ar sužeidimas jums, arba jūsų vaikui (jei turite) užrakina jus laiko jus, kad negalėtumėte judėti
- Emocinė žala - patyčios ar sako dalykų, kurie jus gąsdina priverčia jus liūdėti ar nusiminti priverčia jaustis kvailai
- Seksualinė žala – priverčia jus daryti seksualinius dalykus, kurie jums nepatinka ar nesuprantama liečia jūsų kūną, intymias kūno vietas, ar bando pabučiuoti jus, kai jūs sakote "ne" arba nenorite tai.
- Finansinė žala- paima jūsų pinigus ir daiktus, kurie priklauso jums nurodineja, kaip išleisti pinigus arba tikrina, kiek jūs išleidžiate
- Kontroluojantis -nepatinka kai jūs kalbatės su draugais ar kitais žmonėmis visada nori žinoti kur buvote arba kur jūs einate visada nori žinoti su kuo kalbate neleidžia susitikti su šeimos nariais ar draugais

Jeigu jūs kenčiate nuo smurto šeimoje, jums nereikia laukti kol situacija bus ekstremali, jūs galite gauti pagalbos pasikalbėdami su žmogumi, kuriuo pasitikite arba susisieki su tarnybomis:

[Policija Škotijoje](#)

Jei jums grėšia pavojus ir estate ekstremalioje padėtyje skambinkite 999. Jei padėtis nėra ekstremali skambinkite 101

[Nacionalinė prieš Smurtą Šeimoje Pagalbos Linija](#)

Nemokamas ir konfidencialus patarimas. Atvira visiems. 24 valandas per parą.
Telefonas: 0800 027 1234. Tinklapis: sdfmh.org.uk

[Pagalba Moterims Grampian](#)

Telefonas: 01224 593381. Tinklapis: grampian-womens-aid.com

[Prievartavimo Krizė Grampian](#)

Telefonas: 01224 590932. Tinklapis: rapecrisisgrampian.co.uk