

Przemoc domowa jest nie do zaakceptowania. To nie jest twoja wina i nie jesteś sam. Są dostępne usługi wsparcia dla ciebie, które są w dalszym ciągu otwarte.

Przemoc domowa jest wtedy kiedy jesteś krzywdzona, prześladowana lub zastraszana przez:

- Twojego męża lub żony
- Twojego chłopaka lub dziewczyny
- Twojego obecnego lub byłego partnera

Przemoc domowa jest wtedy kiedy oni dokonują wszelkich rzeczy jak poniżej

- Krzywda fizyczna – jak uderzenie lub skrzywdzenie ciebie lub twojego dziecka (jeśli masz je) zamykaniu ciebie przytrzymywaniu ciebie, że nie możesz się poruszyć
- Krzywda emocjonalna – prześladowaniem ciebie lub mówieniem rzeczy aby cię przestraszyć powodowaniem, że czujesz się smutna lub zdenerwowana powodowaniem, że czujesz się głupio
- Krzywda seksualna – powodowaniem robienia rzeczy seksualnych, których nie lubisz lub nie rozumiesz dotykaniem twojego ciała, twoich części intymnych lub całowaniu ciebie kiedy odmawiasz lub nie chcesz ich
- Krzywda finansowa- zabieraniem tobie pieniędzy lub rzeczy, które są twoje mówieniem tobie jak masz wydawać pieniądze lub sprawdzaniem ciebie ile wydajesz
- Kontrolowanie – nie lubieniem kiedy rozmawiasz ze swoimi przyjaciółmi lub innymi osobami
Zawsze chcąc wiedzieć gdzie byłaś lub idziesz
Zawsze chcąc wiedzieć z kim rozmawiasz
Domaganiem się zaprzestania widzenia się ze swoją rodziną lub przyjaciółmi

Jeśli przemoc domowa została wyrządzona tobie nie musisz czekać na nagłą potrzebę aby otrzymać pomoc. Powiedz komuś komu ufasz lub skontaktuj się:

[Policja Szkocka](#)

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie i jest to nagła potrzeba zadzwoń pod 999. Jeśli jest to nie nagła potrzeba zadzwoń pod 101

[Krajowa Infolinia Przemocy Domowej](#)

Bezpłatna i poufna porada. Otwarta dla każdego przez 24 godz. na dobę
Telefon: 0800 027 1234. Strona internetowa: sdafmh.org.uk

[Grampian Pomoc Kobietom](#)

Telefon: 01224 593381. Strona internetowa: grampian-womens-aid.com

Grampian Kryzys Gwałtu

Telefon: 01224 590932. Strona internetowa: rapecrisisgrampian.co.uk