

**Abuzul domestic** nu este acceptabil. Nu este vina ta și nu ești singur/ă. Există servicii care te pot ajuta și acestea sunt în continuare deschise.

**Abuzul domestic** are loc atunci când ești rănit/ă, agresat/ă sau atunci când îți este teamă de

- Soțul sau soția ta
- Prietenul sau prietena ta
- Partenerul actual sau fostul partener/fosta parteneră

Abuzul domestic are loc atunci când acesta/aceasta

- Îți face rău fizic – de exemplu dacă te lovește sau te rănește pe tine sau pe copilul tău (dacă ai copii)
  - te ține închis/ă
  - te imobilizează ca să nu te poți mișca
- Îți face rău din punct de vedere emotional – te intimidează sau spune lucruri care te sperie
  - te face să te simți trist/ă sau supărat/ă
  - te face să te simți prost
- Îți face rău din punct de vedere sexual – te forțează să faci activități sexuale care nu îți plac sau pe care nu le înțelegi
  - îți atinge corpul, zonele intime sau te sărută atunci când nu vrei sau când îi ceri să nu o facă
- Îți face rău financiar – îți ia banii sau lucrurile tale
  - îți spune cum să îți cheltui banii sau verifică cât de mult cheltui
- Te controlează – nu îi place să vorbești cu prietenii tăi sau cu alte persoane
  - vrea mereu să știe unde ai fost sau unde mergi
  - vrea mereu să știe cu cine vorbești
  - nu te lasă să îți vezi familia sau prietenii

Dacă ești victima abuzului domestic, nu trebuie să aștepți o urgență pentru a primi ajutor. Spune-i cuiva în care ai încredere sau contactează:

#### [Poliția](#)

Dacă te afli în pericol și este o urgență, sună la 999. Dacă nu este o urgență, sună la 101

#### [Linia telefonică națională de asistență pentru victimele abuzului domestic \(National Domestic Abuse Helpline\)](#)

Sfaturi gratuite și confidențiale. Deschis tuturor. 24 de ore pe zi

Telefon: 0800 027 1234. Website: [sdafmh.org.uk](http://sdafmh.org.uk)

#### [Serviciul de ajutor pentru femei Grampian \(Grampian Women's Aid\)](#)

Telefon: 01224 593381. Website: [grampian-womens-aid.com](http://grampian-womens-aid.com)

#### [Serviciul de ajutor în caz de viol \(Rape Crisis Grampian\)](#)

Telefon: 01224 590932. Website: [rapecrisisgrampian.co.uk](http://rapecrisisgrampian.co.uk)