

Домашнее насилие не допустимо. Это не ваша вина, и вы не одиноки. Для вашей поддержки существуют службы, которые открыты и сейчас.

Домашнее насилие – это когда вам причиняют боль, когда вас травмируют или запугивают:

- ваш муж или жена
- ваш парень или девушка
- ваш настоящий или бывший партнер

Домашнее насилие – это когда вам могут причинить

- Физический вред – например, ударить или причинить боль вам или ребенку (если у вас есть ребенок)
 - запереть вас
 - держат вас так, что вы не можете двигаться
- Психический вред – запугивать вас или говорить то, что может вас испугать
 - расстраивать вас
 - заставлять почувствовать себя бестолковой/бестолковым
- Половой вред – заставлять вас делать вещи сексуального характера, которые вы не хотите или не понимаете
 - притрагиваться к вашему телу, к половым частям тела или целовать вас, когда вы отказываетесь или не хотите этого
- Финансовый вред - отбирать деньги или вещи, принадлежащие вам
 - указывать, как тратить деньги или проверять, сколько вы тратите
- Контроль – когда им не нравится, если вы разговариваете с друзьями или другими людьми
 - когда они всегда хотят знать, где вы были или куда идете
 - всегда хотят знать, с кем вы говорите
 - не дают вам встречаться с семьей или друзьями

Если вы страдаете от домашнего насилия, не нужно ждать, пока ситуация не станет экстренной, чтобы получить помощь. Поговорите с человеком, которому вы доверяете или обратитесь в службу:

Полиция Шотландии

Если вы в опасности и у вас экстренная ситуация, звоните 999. Если вопрос не экстренный, звоните 101.

Государственная линия помощи по домашнему насилию

Бесплатный и конфиденциальный совет. Линия открыта для всех. 24 часа в день.

Телефон: 0800 027 1234. Веб-сайт: sdafmh.org.uk

Помощь женщинам Грэмпиэн

Телефон: 01224 593381. Веб-сайт: grampian-womens-aid.com

Кризис в связи с изнасилованием, Грэмпиэн

Телефон: 01224 590932. Веб-сайт: rapecrisisgrampian.co.uk