

## **Увага! Як уникнути домашнього насильства в умовах карантину**

Кабінет міністрів ухвалив рішення про введення режиму надзвичайної ситуації на всій території України на 30 днів – до 24 квітня. У зв'язку з цим багато підприємств та організацій переводять своїх працівників на дистанційну форму роботи або відправляють у відпустку без збереження заробітної плати. Це стосується і тих суб'єктів (батьків, матерів, опікунів, усиновлювачів, прийомних батьків тощо), які доглядають дітей. Така ситуація призводить до втрати доходів одного з членів сім'ї, як наслідок, до погіршення матеріального становища родини, що в свою чергу може призвести до збільшення випадків вчинення домашнього насильства.

Катерина Левченко, урядова уповноважена з питань гендерної політики не сумнівається – чим довше триватиме карантин, тим сумнішою буде ситуація з домашнім насильством. «Ми вже знаємо, що в Китаї та Італії урядові та державні організації повідомляли про збільшення випадків домашнього насильства. І, на жаль, ми можемо також очікувати зростання кількості таких випадків і в нас під час карантину. Адже час перебування людей один з одним у сім'ях збільшується. Це відбувається на фоні погіршення економічного стану сімей і взагалі – достатньо стресової і психологічно нестабільної ситуації, відтак може призвести й до того, що наша статистика буде показувати збільшення випадків домашнього насильства», – прогнозує уповноважена.

«Напруга зростатиме, адже ізоляція під час карантину схожа до клітки, в якій сім'ї мають перебувати цілими днями, – пояснює психолог Оксана Міраї, консультант у напрямку когнітивно-поведінкової терапії. – Такий досвід для більшості з нас зовсім незрозумілий і обтяжуючий. Ймовірність, що можуть виникати конфлікти чи суперечки суттєво зростає. Причина – наші базові потреби частково порушені: немає відчуття безпеки, вимушені відпустки за власний рахунок чи зупинка власної справи; втрата можливості скинути внутрішнє напруження – відвідувати розважальні заклади, проводити час з друзями, і просто побути наодинці. В таких умовах важливо зберігати свої особисті межі і межі інших. Це означає – дозволяти собі та іншим висловлювати свої думки, відповідати за власну поведінку, демонструвати самоповагу і повагу до інших, вміти чути і намагатися досягти компромісу». Психолог дає 8 порад, які допоможуть співіснувати цілодобово в одному просторі, поважаючи межі одне одного:

Насамперед потрібно пам'ятати, що ця кризова ситуація не буде вічною, адже людство не раз переживало пандемії.

Щоранку, прокинувшись, казати собі якусь мотивуючу фразу. Або ще цікавіший варіант: домовитись з членами сім'ї, щоб кожен написав на окремих стікерах такі підтримуючі фрази; поскладати їх в коробку чи прозору посудину. І кожного ранку кожен собі витягатиме підтримуюче послання на день.

Зберігати авторство свого життя: планувати свій день, виходячи зі своїх потреб – це і спільний час з рідними, і час для свого задоволення (відновити хобі, вивчати іноземну мову, читати, дивитись фільми, слухати музику чи писати її та багато іншого); професійні завдання, коли працюєш у режимі онлайн.

Фізична активність (зараз вона просто необхідна!). Вчені довели, що фізичні вправи чи ранкові/вечірні прогулянки підтримують наш психологічний і емоційний стан, і тим самим зводять до мінімуму виникнення депресії та надмірної тривоги.

Розподілити між собою ролі. Особливо це стосується сімей, де є діти. Не забувайте про те, що дітям потрібна ваша підтримка. Адже навчання перейшло в режим онлайн і не всім дітям вдасться самотужки опрацьовувати новий матеріал, окрім цього, вони звикли до активності, відвідували різноманітні гуртки і просто гуляли з друзями. Намагайтеся проговорити і навіть прописати обов'язки. В кожного тоді буде своя відповідальність, повага до іншого. Це допоможе знімати навантаження на одну людину і згуртовувати вашу сім'ю.

Для збереження доброго партнерського стосунку не забувайте про слова вдячності, підтримки, компліменти. Можна спільно переглядати фото чи відео з сімейних подій, поїздок. Дозвольте собі мріяти, обговорюйте майбутні плани. В такий спосіб ви зможете переключати свою увагу на позитив, отримуючи радість та ресурс.

Домовитися про час, який можна проводити як заманеться, щоби скидати зайве напруження. Дозволити собі трохи відпочити.

Домовитися про правило «стоп» – якщо хтось відчуває, що йому забагато, то може просто сказати «стоп» і таким чином зупинити напругу, що зростає в тій чи іншій ситуації.

## **Шановні роботодавці!**

Наголошуємо на необхідності дотримання всіх норм трудового законодавства. Звертаємося до керівників підприємств, установ організацій Ізмаїльського району ретельно обдумати всі можливі наслідки непродуманої відпускної кампанії під час карантину та не допустити дії, які порушують норми трудового законодавства.

## **Шановні суб'єкти взаємодії у сфері запобігання домашньому насильству та насильству за ознакою статі!**

Враховуючи можливість збільшення випадків вчинення домашнього насильства, просимо суб'єктів взаємодії, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильству за ознакою статі, здійснювати постійний контроль за своєчасним та належним виконанням вимог Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», неухильно дотримуватися вимог постанову КМУ від 22.08.2018 №658 «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі» щодо термінів реагування на такі факти з метою надання постраждалим особам дієвого, ефективного та невідкладного захисту. Під час здійснення заходів протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі, які передбачають безпосередній (близький) контакт між суб'єктами взаємодії, постраждалими особами та кривдниками, просимо суворо дотримуватися санітарних норм та правил, які зведуть до мінімуму можливість поширення інфекційних збудників, в тому числі вірусу SARS-CoV-2.

## **КОРИСНИМИ МОЖУТЬ СТАТИ ТАКОЖ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ «ГАРЯЧИХ ЛІНІЙ»:**

- Національна гаряча лінія з питань запобігання домашнього насильства, торгівлею людьми та гендерної дискримінації 0-800-500-005, або з мобільного 116-123 вона працює цілодобово;
- Дитяча «гаряча лінія», бо дуже багато питань виникає щодо оформлення відпусток, для того, аби забезпечити нагляд за дітьми, які перебувають на карантині. 0-800-500-225, 116-111 (з мобільного);
- Державний кол-центр з питань запобігання домашньому насильству 1547;
- Урядовий кол-центр 1545;
- У разі необхідності також надається правова допомога, звертатись на гарячу лінію координаційного центру з питань безкоштовної правової допомоги – 0-800 213-103.

**НА ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ТАКОЖ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЬ В ОНЛАЙН РЕЖИМІ.**

Управління соціального захисту населення Ізмаїльської РДА