Przemoc może mieć różne formy i może być dokonywana w każdym miejscu: w domu, na ulicy, w polu, w szkole, w miejscu pracy, w urzędzie czy nawet w kościele. Nie daj się zastraszyć sprawcy!!! Są ludzie gotowi pomóc każdej osobie doznającej przemocy, w każdej sytuacji, ochronić ciebie i twoich bliskich, leczyć sprawcę lub go odizolować i dochodzić prawnie sprawiedliwości. Przemoc to przestępstwo ścigane przez prawo! Prawo stoi po Twojej stronie!

**Rodzaje przemocy**

* **Przemoc fizyczna.**

To wszelkiego rodzaju działania, zachowania wobec ciebie, powodujące nieprzypadkowe urazy. Mogą to być: popychanie, obezwładnianie, przytrzymywanie, policzkowanie, bolesne klapsy, ciosy w głowę, szczypanie, kopanie, duszenie, bicie otwartą dłonią i pięściami, bicie przedmiotami, rzucanie w ciebie przedmiotami, parzenie, polewanie substancjami żrącymi bądź cuchnącymi, użycie noża lub broni, zamykanie w pomieszczeniach, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy. Przemoc fizyczna może prowadzić do uszkodzenia ciała, urazów narządów wewnętrznych, kalectwa jak i urazów psychicznych

oraz trudności w nauce i zaburzeń w społecznym rozwoju dzieci. **Pamiętaj: bici – biją.**

* **Przemoc psychiczna.**

To agresywne zachowania wobec ciebie, które mają charakter poniżający lub budzący poczucie zagrożenia, lęki i wywołują emocjonalne cierpienie lub ból. Mogą to być: wyśmiewanie, wyzywanie, poniżanie, przekleństwa, bezpodstawne oskarżanie, wmawianie choroby psychicznej lub ułomności, stała krytyka, nadmierne kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi osobami, domaganie się posłuszeństwa, uległości, zawstydzanie, wyszydzanie wyglądu, oskarżanie, stosowanie gróźb, szantażowanie. Złość, która towarzyszy wszystkim formom przemocy jest uzależnieniem takim samym jak np. uzależnienie od narkotyków, czy alkoholu i należy ją leczyć. ***Pamiętaj: złe słowa bardziej ranią od razów fizycznych i powodują blizny emocjonalne na całe dalsze życie.***

* **Przemoc seksualna.**

To różne działania hetero i homo seksualne względem ciebie w tym: wymuszanie kontaktów erotycznych w różnych formach w ramach związku; gwałt małżeński; gwałt dokonywany przez obce osoby; molestowanie seksualne przez najbliższych, sąsiadów, współpracowników, w różnych formach fizycznych, psychicznych i słownych; wykorzystywanie seksualne dzieci, osób niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie; brutalne działania przeciwko integralności seksualnej; udostępnianie zdjęć i filmów pornograficznych. ***Pamiętaj: bez względu na wiek i płeć jesteś jedynym właścicielem swojego ciała i swojej psychiki i nikt bez twojej zgody nie może cię zaczepiać, niepokoić, dotykać.***

* **Cyberprzemoc.**

Forma przemocy stosowanej za pomocą urządzeń i narzędzi elektronicznych – telefonów, aparatów fotograficznych, kamer, Internetu. Najczęstsze formy to: prześladowanie, grożenie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie, poniżanie poprzez wysyłanie złośliwych sms-ów lub maili, głuche lub obraźliwe telefony, wykonywanie zdjęć bez zgody fotografowanego i ich przesyłanie, zamieszczanie ośmieszających zdjęć w Internecie, sporządzanie fałszywych witryn internetowych, podszywanie się na blogach pod inną osobę, kręcenie filmików telefonem komórkowym i rozsyłanie ich do osób trzecich, tworzenie kompromitujących i ośmieszających stron internetowych. ***Pamiętaj: chociaż formy te, z pozoru wyglądają niewinnie, często prowadzą do prób samobójczych – w rzeczywistości stanowią cios psychiczny, który może ciągnąć się przez całe życie. Na tę formę przemocy szczególnie narażone są dzieci.***

Specjalną pomoc, poza wymienionymi w informatorze możesz uzyskać także: telefonicznie – nr. 0 800 100 100 ; lub 116 111 (dla dzieci); oraz przez Internet - helpline@helpline.org.pl ;

helpline.org.pl

* **Przemoc ekonomiczna.**

– to działania prowadzące do całkowitej zależności finansowej ofiary od sprawcy. Nie zaspokaja on podstawowych potrzeb materialnych rodziny, uniemożliwia podjęcie pracy, utrudnia aktywność zawodową, odbiera pieniądze, okrada, wylicza wydatki itp.

***Pamiętaj: jeśli nie została zawarta intercyza w małżeństwie, to obowiązuje zasada wspólności majątkowej; dzieciom pozbawionym kieszonkowego i udziału w podejmowaniu decyzji o wydatkach w rodzinie trudno będzie stać się dobrymi gospodarzami.***