

## Jak szukać pomocy, gdy doświadczamy przemocy domowej w trakcie epidemii koronawirusa

Czas epidemii to trudny czas dla rodzin dysfunkcyjnych, rodzin w których występuje przemoc, osób w depresji czy nerwicy.

Niektóre osoby są bardziej podatne na działanie szerzącego się niepokoju. To na przykład osoby z problemami psychicznymi, np. zaburzeniami urojeniowymi, którym towarzyszy ciągły lęk np. o to, że są na coś chorzy, tylko nikt jeszcze tego nie wykrył. To grupa osób, która w takiej sytuacji poczuje się bardzo zagrożona.

A wówczas wyjątkowe sytuacje pogłębiają skrajne postawy. Pacjenci z lękiem uogólnionym, którzy w zupełnie zwykłych warunkach martwią się na zapas – że zachorują, że zabraknie żywności w sklepach, że nie poradzą sobie finansowo – teraz będą martwić się jeszcze bardziej.

W okresie epidemii koronawirusa SARS – Cov-Cow – 2 niepokojącym zjawiskiem jest gwałtowny wzrost przypadków przemocy domowej.

Ograniczenia, mające na celu ochronę zdrowia publicznego, spowodowały jednak, że osoby doświadczające przemocy domowej znalazły się w bardzo trudnej sytuacji. Od wielu dni znajdują się w zamknięciu z osobami, które stosują przemoc, a standardowe środki wsparcia i działalność instytucji udzielających pomocy zostały znacznie ograniczone.

Podkreślenia wymaga, że wzrost liczby przypadków użycia przemocy wobec osób najbliższych w czasie epidemii są uzasadnione także czynnikami psychologicznymi – strach przed zakażeniem, poczucie braku kontroli nad biegiem wydarzeń, czy potencjalne pogorszenie sytuacji materialnej, mogą bowiem działać jako stresory prowadzące do wybuchów agresji wobec osób najbliższych.

Niezwykłe trudne okoliczności, w jakich się obecnie znajdujemy, nie mogą jednak powodować, że osoby zagrożone przemocą domową zostaną pozostawione bez niezbędnego wsparcia. **Należy przypomnieć, że przemoc w rodzinie stanowi naruszenie podstawowych praw i wolności człowieka**

Mimo zagrożenia musimy pozostać wrażliwi na krzywdę innych. Jeśli Twój dom nie jest bezpieczny i obawiasz się, że Twoi bliscy mogą zrobić Ci krzywdę – zwróć się po pomoc. Przemoc ze strony partnera lub innej bliskiej osoby jest przestępstwem. Nikt nie ma prawa bić, grozić, upokarzać ani w żaden inny sposób naruszać praw drugiego człowieka. Prawo i instytucje państwowe są po to, aby nas chronić.

Czas epidemii powoduje, że osoba doświadczająca przemocy ma utrudniony dostęp do skorzystania z doraźnej i bezpośredniej pomocy, dlatego też w Gminie Gródek nad Dunajcem w okresie epidemii uruchomiono system pomocy zdalnej. W związku z powyższym można skorzystać z pomocy psychologicznej, socjalnej, pedagogicznej, oraz prawnej.

W przypadku potrzeby skorzystania z tego rodzaju pomocy prosimy o kontakt pod nr telefonu 609 361 927 lub mail [pomoc.ops@wp.pl](mailto:pomoc.ops@wp.pl) w celu ustalenia terminu konsultacji.

**Jeśli wiesz, że możesz doświadczyć przemocy domowej i obawiasz się, że w czasie epidemii może być trudno uzyskać pomoc, przygotuj osobisty plan awaryjny.**

**Jeśli zdarzy się coś złego, będziesz od razu wiedzieć jak zareagować i gdzie pójść.**

**Twoje bezpieczeństwo to priorytet.**

**Nie jesteś winna/y przemocy i są ludzie, którzy chcą Ci pomóc!**

1. Obserwuj zachowania osoby agresywnej:

To ważne, żeby wiedzieć, jakie zachowania zapowiadają najgorsze i kiedy sytuacja staje się niebezpieczna dla Ciebie, Twoich najbliższych, dzieci. Jeśli awantury, krzyki nasilają się, jeśli coraz częściej słyszysz groźby pod swoim adresem, jeśli doświadczasz przemocy fizycznej np. szarpania, popychania, bicia, czy też zmuszania do seksu – to są sygnały, że przemoc się nasila i narasta.

2. Naucz dzieci dbać o bezpieczeństwo:

Powiedz dzieciom, gdzie mogą szukać pomocy:  
np. że mogą pukać do zaprzyjaźnionej sąsiada/ki,  
naucz je numeru alarmowego,  
porozmawiaj z nimi, że nie są one winne przemocy i kłótni,  
ustalcie, gdzie znajduje się klucz do domu, jak otworzyć drzwi wejściowe, gdyby coś się stało,  
upewnij się, że znają adres mieszkania, gdyby musiały wzywać służby.

3. Bezpieczne miejsce:

Zastanów się, gdzie w Twoim domu możesz znaleźć bezpieczne schronienie.

Ważne, by nie znajdowały się tam żadne niebezpieczne narzędzia.

**Unikaj kuchni, garażu, łazienki i innych miejsc, gdzie może być twarda posadzka albo niebezpieczne przedmiot**

4. Bądź przygotowany/a do ucieczki:

Spakuj wszystko do podręcznej torby, trzymaj ją pod ręką, tak żeby w każdej chwili móc ją zabrać. Lista rzeczy, o których trzeba pamiętać:

Ważne dokumenty np. paszport, dowód osobisty

Leki

Telefon

Pieniądze/ karta płatnicza

Ładowarka

Numery ważnych telefonów

Klucze do domu

Obdukcje lekarskie (jeśli masz)

Numery kont bankowych (zapisane)

Bielizna na zmianę  
Szczoteczka do zębów  
Środki ochronne potrzebne w czasie epidemii: maseczki ochronne, rękawiczki,  
małe opakowanie płynu do dezynfekcji (jeśli masz je w domu)

5. W sytuacji zagrożenia:

Nie uciekaj od dzieci! One także mogą być zagrożone.

**Jeśli nie masz możliwości ucieczki, schowaj się w rogu pokoju. Skul się, osłaniając rękoma twarz i głowę.**

Postaraj się zawsze mieć przy sobie telefon z naładowaną baterią.

**Wzywaj pomocy: 997, 112, (Policja) 609 361 927 (OPS Gródek nad Dunajcem)**

W telefonie komórkowym numer alarmowy zaprogramuj tak, żebyś mogła/mógł wybrać go jednym klawiszem. Poza telefonem policji warto mieć także pod ręką numery telefonu pogotowia ratunkowego, bliskiej Ci osoby oraz numer telefonu do schroniska, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie.

Jeśli musisz wzywać pomoc w miejscu publicznym, np. na klatce schodowej, zastanów się, czy zamiast wołania o pomoc nie krzyczyć PALI SIĘ! – co może okazać się skuteczniejsze.. Zyskasz w ten sposób czas, żeby znaleźć schronienie, uzyskać pomoc. Pamiętaj, że mimo stanu epidemii służby mają obowiązek niezwłocznie reagować na przypadki przemocy domowej!

6. Poznaj swoich sojuszników:

Rozmawiaj z rodziną, sąsiadami i znajomymi o sytuacji w Twoim domu.

Opracuj wspólnie z nimi strategię postępowania na wypadek, gdybyś potrzebował/a ich pomocy. Pomocne może się okazać ustalenie słowa awaryjnego – jeśli go użyjesz, będą wiedzieli, że pilnie potrzebujesz pomocy.

Spróbuj wypełnić poniższą listę, osób do których możesz zadzwonić po wsparcie:

Przyjaciel/ciółka  
Osoba z rodziny  
Ośrodek Pomocy Społecznej  
Dzielnicowy/a  
Zaufany nauczyciel/ka ze szkoły dziecka  
Zaprzyjaźniony sąsiad/ka  
Kolega/koleżanka z pracy, któremu ufasz  
Organizacja społeczna, która Ci pomoże  
Lekarz/lekarka, który Cię zna

Opracowała:

mgr Małgorzata Rybska

Specjalista pracy z rodziną