

DON'T
TOUCH
MY
SKIN



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАСИЛИЕ ПРОИСХОДИТ РЯДОМ?

ТРЕТЬИ ЛИЦА И ВМЕШАТЕЛЬСТВО

**В РОССИИ В ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКЕ В СВЯЗИ
С ПОСЛЕДСТВИЯМИ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ
НУЖДАЮТСЯ НЕСКОЛЬКО МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК ПО ОЦЕНКЕ
ЦЕНТРА «СЁСТРЫ».**

ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОВЛИЯТЬ НА ЭТУ СТАТИСТИКУ — НЕ ОСТАВАТЬСЯ РАВНОДУШНЫМ К СИТУАЦИЯМ НАСИЛИЯ. ЧАСТО ЛЮДИ НЕ ВМЕШИВАЮТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ТЕРЯЮТСЯ И НЕ ЗНАЮТ, КАК ПОСТУПИТЬ. ЭТА БРОШЮРА ПОМОЖЕТ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ И ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВОЗМОЖНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.

ИЗ БРОШЮРЫ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ЧТО ТАКОЕ “ЭФФЕКТ СВИДЕТЕЛЯ”
- КАК ВМЕШАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ ПОМОЧЬ
В БОРЬБЕ С НАСИЛИЕМ
- ПОЧЕМУ СЛОЖНО ВМЕШИВАТЬСЯ
И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ
- ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, КОГДА ВИЖУ НАСИЛИЕ
- ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ПРЯМОЕ И КОСВЕННОЕ
ВМЕШАТЕЛЬСТВО
- КОНКРЕТНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕРВАТЬ НАСИЛИЕ:
КАК СТОИТ И КАК НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ
- КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДИСКРИМИНАЦИОННЫЕ
ШУТКИ
- ЧТО ТАКОЕ “ТРАВМА СВИДЕТЕЛЯ” И КАК
ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ
- КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ПРО “ЭФФЕКТ СВИДЕТЕЛЯ”

И ВМЕШАТЕЛЬСТВО ТРЕТЬИХ ЛИЦ.

60 ЛЕТ НАЗАД СОЦИАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИ ПЕРВЫЕ ОПИСАЛИ «ЭФФЕКТ СВИДЕТЕЛЯ». ЕГО СУТЬ: ЧЕМ БОЛЬШЕ СВИДЕТЕЛЕЙ ПРИСУТСТВУЕТ ПРИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО КТО-ТО ИЗ НИХ ВМЕШАЕТСЯ — КАЖДЫЙ БУДЕТ ДУМАТЬ, ЧТО ЭТО СДЕЛАЕТ ДРУГОЙ.

В 2019 ГОДУ В НИДЕРЛАНДСКОМ ИНСТИТУТЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕСТУПНОСТИ (NSCR) ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЕ: ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ ЗАПИСЬ С УЛИЧНЫХ КАМЕР В ЛАНКАСТЕРЕ, АМСТЕРДАМЕ И КЕЙПТАУНЕ. РЕЗУЛЬТАТ ОКАЗАЛСЯ ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ: В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ СВИДЕТЕЛИ ВСЕ-ТАКИ ВМЕШИВАЛИСЬ, ПРИ ЭТОМ ЧЕМ ИХ БЫЛО БОЛЬШЕ, ТЕМ ВЫШЕ БЫЛА ВЕРОЯТНОСТЬ ВМЕШАТЕЛЬСТВА.

НАСИЛИЕ НОРМАЛИЗОВАНО В ОБЩЕСТВЕ И ОЧЕНЬ ШИРОКО РАСПРОСТРАНЕНО. ОНО МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ В РАЗНЫХ МЕСТАХ, СИТУАЦИЯХ И КОНТЕКСТАХ, ОНЛАЙН ИЛИ ОФЛАЙН. МЫ ПРИВЫКЛИ ВМЕШИВАТЬСЯ, КОГДА В ОПАСНОСТИ ДЕТИ, КТО-ТО УПАЛ НА УЛИЦЕ ИЛИ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ПЕРЕЙТИ ДОРОГУ. ВМЕШАТЕЛЬСТВО В СИТУАЦИЮ НАСИЛИЯ ТОЖЕ ВАЖНО И ДЕЙСТВЕННО. ДАЖЕ КОГДА ВЫ НЕ ВОВЛЕЧЕНЫ В СИТУАЦИЮ НЕПОСРЕДСТВЕННО, НО ЗАМЕЧАЕТЕ ЧТО-ТО НЕПРИЕМЛЕМОЕ, ТРЕВОЖАЩЕЕ ИЛИ ОПАСНОЕ — МОЖНО ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ.

”

ВМЕШАТЕЛЬСТВО — ЭТО НЕ ПРО СПАСЕНИЕ, А ПРО БЕЗОПАСНОСТЬ, ЗАЩИТУ И СОПРОТИВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЕ НАСИЛИЯ. ВМЕШАТЕЛЬСТВО — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ПОКАЗАТЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ЧТО ОНИ НЕ ОДИНОКИ В НЕБЕЗОПАСНОЙ СИТУАЦИИ, ЧТО ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА ЕСТЬ. А ДЛЯ ТЕХ, КТО НАРУШАЕТ ЧУЖИЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, ЭТО СТАНЕТ СИГНАЛОМ, ЧТО ИХ ДЕЙСТВИЯ НЕПРИЕМЛЕМЫ И НЕ БУДУТ ПРОИГНОРИРОВАНЫ.



ПОЧЕМУ СЛОЖНО ВМЕШИВАТЬСЯ

И ВЫРАЖАТЬ СВОЮ ПОЗИЦИЮ?

НА НАС ВЛИЯЮТ УСТАНОВКИ, УСВОЕННЫЕ В СЕМЬЕ, ШКОЛЕ ИЛИ БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ, ЧЕРЕЗ КИНО, КНИГИ ИЛИ МУЗЫКУ. “ЛЕЗТЬ В ЧУЖИЕ ДЕЛА” МОЖЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬСЯ ЧЕМ-ТО НЕПРИЛИЧНЫМ. ПРИ ЭТОМ НАС С ДЕТСТВА УЧАТ, ЧТО НУЖНО ПОМОГАТЬ, АКТИВНО ЗАЩИЩАТЬ ТЕХ, КОГО ОБИЖАЮТ. НО ОБЫЧНО ЭТО КАСАЕТСЯ ОЧЕНЬ КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЙ И ПАРАДОКСАЛЬНЫМ ОБРАЗОМ НЕ ВСЕГДА РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА НАСИЛИЕ, ПРОИСХОДЯЩЕЕ МЕЖДУ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ, В ПАРЕ, СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЯ В ОТНОШЕНИИ РЕБЁНКА.

ЕСЛИ ВАМ НЕ СОВСЕМ ПОНЯТНО, ЧТО ПРОИСХОДИТ, НО ВЫ ОЩУЩАЕТЕ РАЗНЫЕ ЭМОЦИИ: СТРАХ, ВОЛНЕНИЕ, ТРЕВОГУ, РАСТЕРЯННОСТЬ, ЧУВСТВО, ЧТО ПРОИСХОДИТ НЕЧТО НЕПРАВИЛЬНОЕ И ЧТО ХОЧЕТСЯ ПРЕКРАТИТЬ — ЭТО УЖЕ ДОСТАТОЧНЫЙ ПОВОД ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ.

ДАЖЕ ЕСЛИ ОКАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ НЕВЕРНО ОЦЕНИЛИ СИТУАЦИЮ, ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ОСУЖДАТЬ СЕБЯ, ВСЕ МОГУТ ОШИБАТЬСЯ. ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ ПОМОЧЬ ВАЖНО И ЦЕННО. ВМЕШИВАЯСЬ В СИТУАЦИЮ, ВЫ ПРОЯВЛЯЕТЕ ЗАБОТУ О КОНКРЕТНЫХ ЛЮДЯХ. ЛУЧШЕ ВМЕШАТЬСЯ И ОШИБИТЬСЯ, ЧЕМ ПРОМОЛЧАТЬ И ГАДАТЬ ПОТОМ, ПОКАЗАЛОСЬ ЛИ ВАМ И БЫЛО ЛИ ЭТО НАСИЛИЕМ.

- “ЭТО ИХ ЛИЧНОЕ ДЕЛО”
- “ВОЗМОЖНО, ДЛЯ НИХ ЭТО НОРМАЛЬНО”
- “МНЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ГЛУПО, ВДРУГ ТАМ ВСЁ ОК”
- “НЕ ХОЧУ БЫТЬ ДУШНИЛОЙ И УКАЗЫВАТЬ ДРУГИМ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ”

ЭТО ЧАСТЫЕ ВОЗРАЖЕНИЯ НА ЖЕЛАНИЕ ВМЕШАТЬСЯ — ВОЗМОЖНО И ВЫ СТАЛКИВАЛИСЬ С НИМИ. НО ВАЖНО ПОМНИТЬ ДРУГОЕ: **НАСИЛИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИЧНЫМ ДЕЛОМ НАСИЛЬНИКА И ПОСТРАДАВШЕГО ЧЕЛОВЕКА.**

НА КАКИЕ СИТУАЦИИ СТОИТ

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

ПРЕДСТАВЬТЕ: ВЫ НА ВЕЧЕРИНКЕ, И ЗВУКИ ИЗ СОСЕДНЕЙ КОМНАТЫ КАЖУТСЯ ВАМ СТРАННЫМИ. ВЫ ХОТИТЕ ВМЕШАТЬСЯ, НО БОИТЕСЬ ПОМЕШАТЬ ЛЮДЯМ, ВДРУГ МЕЖДУ НИМИ ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО ПО ОБОЮДНОМУ СОГЛАСИЮ? ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ИХ ПЕРВЁТЕ, ОНИ СМОГУТ ВЕРНУТЬСЯ К ТОМУ, ЧЕМ ЗАНИМАЛИСЬ. ЕСЛИ ЖЕ ВАШИ ОПАСЕНИЯ БЫЛИ НЕ НАПРАСНЫМИ, ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПОМОЖЕТ СБИТЬ С ТОЛКУ НАСИЛЬНИКА, А ПОСТРАДАВШЕЙ ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ СПАСИТЬСЯ.

ЕСТЬ РАЗНЫЕ ФОРМЫ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ: НЕУМЕСТНЫЕ КОММЕНТАРИИ О ВНЕШНОСТИ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ, ДОМОГАТЕЛЬСТВА, НАСИЛЬСТВЕННОЕ ПРИТИРАНИЕ В ПУБЛИЧНОМ МЕСТЕ, АПСКЁРТИНГ (ЗАГЛЯДЫВАНИЕ / СЪЁМКА ПОД ЮБКОЙ), ПРИНУЖДЕНИЕ К БЛИЗОСТИ, ИЗНАСИЛОВАНИЕ И МНОГО ДРУГИХ.

НЕВОЗМОЖНО ОПИСАТЬ ВСЕ СИТУАЦИИ, КОГДА ВАШЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО МОЖЕТ ПОМОЧЬ, НО ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

- В КОМПАНИИ НАЧИНАЮТ ЗВУЧАТЬ СЕКСИСТСКИЕ, ГОМОФОБНЫЕ, УНИЧИЖИТЕЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ В КОМПАНИИ НАЧИНАЮТ ЗВУЧАТЬ СЕКСИСТСКИЕ, ГОМОФОБНЫЕ, УНИЧИЖИТЕЛЬНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ И ШУТОЧКИ, КОММЕНТАРИИ О ТЕЛЕ И ВНЕШНОСТИ, ОСКОРБЛЕНИЯ, ШУТКИ О НАСИЛИИ. МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ, ЧТО ЭТО ПРОСТО НЕУДАЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ИЛИ ПОПЫТКА ПОНРАВИТЬСЯ, НО НА САМОМ ДЕЛЕ ЯЗЫК — ЭТО МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ НОРМАЛИЗАЦИИ НАСИЛИЯ.

- ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ НАПРАВЛЕННУЮ ГРУБОСТЬ В ОБЩЕНИИ С КОНКРЕТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ПРЯМУЮ АГРЕССИЮ. ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ СКАЖУТ, ЧТО В ЭТОЙ КОМПАНИИ ТАК ПРИНЯТО, А ДЛЯ ВАС ЭТО НЕПРИЕМЛЕМО — ЭТО УЖЕ ДОСТАТОЧНЫЙ ПОВОД ВМЕШАТЬСЯ.

- ВАС НАСТОРАЖИВАЕТ, КАК К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПРИСТАЮТ, ЗАЖИМАЮТ В УГЛУ, ПРИКАСАЮТСЯ, А ТОТ НЕ ОТВЕЧАЕТ ВЗАИМНОСТЬЮ, ВЫГЛЯДИТ РАСТЕРЯННО ИЛИ СКОВАННО.

- ОБЩЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ГДЕ-ТО, ГДЕ ЕСТЬ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ: В ТАКОЙ СИТУАЦИИ ВЕЛИКА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО КОМУ-ТО МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ПОМОЩЬ.

- ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО ИЗ ПРИСУТСТВУЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНО ВЫИСКИВАЕТ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫХ ГОСТЕЙ ВЕЧЕРИНКИ: БОЛЕЕ ЮНЫХ, ПЬЯНЫХ, ПРИШЕДШИХ ВОДИНОЧЕСТВЕ.

- ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО ПЫТАЕТСЯ СПОИТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, НАВЯЗЫВАЕТ УПОТРЕБИТЬ БОЛЬШЕ ЖЕЛАЕМОГО.

ВАМ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО НЕПОСРЕДСТВЕННО НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С СИТУАЦИЕЙ НАСИЛИЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОВЛИЯТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ СЛУШАЕТЕ РАССКАЗ ОБ ЭТОМ И ВЫРАЖАЕТЕ СВОЁ МНЕНИЕ О НЕДОПУСТИМОСТИ НАСИЛИЯ.

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ПОКА

НИЧЕГО ТАКОГО НЕ ПРОИСХОДИТ?

- ВСПОМНИТЕ СВОИ РЕАКЦИИ, КАК ВЫ ОБЫЧНО ВЕДЕТЕ СЕБЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ, ЭТО ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ КАК ВЫ МОЖЕТЕ СРЕАГИРОВАТЬ.

- ПОДУМАЙТЕ, НА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ, И ПРЕДПОЛОЖИТЕ, КАКИМИ МОГУТ БЫТЬ ВАШИ ДЕЙСТВИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ С УЧЁТОМ ВАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.

- ИЗУЧИТЕ КОНТАКТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, К КОТОРЫМ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОДДЕРЖКОЙ, ЗАПИШИТЕ СЕБЕ ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ И ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СИТУАЦИЯ

ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС?

ПРОТИВОСТОЯТЬ КУЛЬТУРЕ НАСИЛИЯ — ЭТО НАШЕ ОБЩЕЕ ДЕЛО, А НЕ ЧЬЯ-ТО ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПОЭТОМУ ВО ВРЕМЯ ВМЕШАТЕЛЬСТВА ТАК ВАЖНО ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И НЕ ГЕРОЙСТВОВАТЬ В ОДИНОЧКУ. ЕСЛИ РЯДОМ ЕСТЬ ЛЮДИ, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОСТРАНСТВА, ОБРАТИТЕСЬ К НИМ. ЕСЛИ СИТУАЦИЯ СВЯЗАНА С УГРОЗОЙ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ, ВЫЗЫВАЙТЕ ПОЛИЦИЮ

ВАЖНО: ИЗБЕГАЙТЕ ПРЯМОЙ КОНФРОНТАЦИИ, АГРЕССИЯ МОЖЕТ УСУГУБИТЬСЯ И ПЕРЕНАПРАВИТЬСЯ НА ВАС.

(1) ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ И СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ.

- ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, ЧТО ИМЕННО ПРОИСХОДИТ И НАСКОЛЬКО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНЫМ.
- ОЦЕНИТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВМЕШАТЕЛЬСТВА И НА ЧТО ВЫ ГОТОВЫ.
- ПОДУМАЙТЕ, КОГО ВЫ ЗДЕСЬ ЗНАЕТЕ, К КОМУ ЛЕГЧЕ ОБРАТИТЬСЯ, КОГО МОЖНО ПРИВЛЕЧЬ НА СВОЮ СТОРОНУ.

У ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ: НАПРИМЕР, ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ С ОТКАЗОМ ПРИНИМАТЬ ВАШУ ПОМОЩЬ ИЛИ НЕЖЕЛАНИЕМ ПРИНИМАТЬ ЕЁ В ПРЕДЛОЖЕННОЙ ФОРМЕ. В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ МОЖНО СТОЛКНУТЬСЯ С АГРЕССИЕЙ, ПРИЧЁМ НЕ ТОЛЬКО ОТ НАРУШИТЕЛЯ, НО И ОТ ПОСТРАДАВШЕГО ЧЕЛОВЕКА.

ПОМНИТЕ, ЧТО ДАЖЕ В НЕБЕЗОПАСНОЙ СИТУАЦИИ У ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНА БЫТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЧТО-ТО КОНТРОЛИРОВАТЬ: НЕ РЕШАЙТЕ ЗА ДРУГИХ, ПРОСТО ПРЕДЛАГАЙТЕ ДОСТУПНЫЕ ВАРИАНТЫ. В НЕКОТОРЫХ СИТУАЦИЯХ НА ИСКРЕННИЙ ВОПРОС ИЛИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ НЕ СРАЗУ СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ И ВЫДАТЬ В ОТВЕТ ЧТО-ТО НА АВТОМАТЕ. ЭТО НЕ УМАЛЯЕТ ЗНАЧИМОСТИ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЫ МОЖЕТЕ ОБОЗНАЧИТЬ, ЧТО К ВАМ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ СНОВА. ВАЖНО ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ГОТОВНОСТЬ ВМЕШАТЬСЯ, ВАШИ НАМЕРЕНИЯ И ЖЕЛАНИЕ ПОМОЧЬ ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ.

(2) ВМЕШАЙТЕСЬ ПРЯМО ИЛИ КОСВЕННО.

ЦЕЛЬ ВМЕШАТЕЛЬСТВА — ПРЕКРАТИТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНУЮ СИТУАЦИЮ, ПРЕКРАТИТЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВОВЛЕЧЁННЫХ В НЕЁ ЛЮДЕЙ, РАЗДЕЛИТЬ ИХ.

(2.1) ПРЯМОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО: КАК ОБРАТИТЬСЯ К ЧЕЛОВЕКУ, ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ КОТОРОГО ВЫ БЕСПОКОИТЕСЬ:

- СПРОСИТЕ, НЕ НУЖНА ЛИ ЧЕЛОВЕКУ ПОМОЩЬ, ВСЁ ЛИ ХОРОШО. СООБЩИТЕ, ЧТО НА ВАС МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОЙДЁТ НЕ ТАК. ЕСЛИ ВЫ ОСТАЛИСЬ НАЕДИНЕ, ВЫ МОЖЕТЕ РАССКАЗАТЬ, ЧТО ИМЕННО ВАС ОБЕСПОКОИЛО, ПОЧЕМУ ВЫ РЕШИЛИ ВМЕШАТЬСЯ.
- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НУЖДАЕТСЯ В ПОМОЩИ, СПРОСИТЕ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НУЖНА. НЕ ДОДУМЫВАЙТЕ САМИ (ЕСЛИ ТОЛЬКО ЭТО НЕ ВОПРОС УГРОЗЫ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ), ЧТО СЕЙЧАС НЕОБХОДИМО. СПРОСИТЕ И ВЫСЛУШАЙТЕ ОТВЕТ.
- ПРЕДЛОЖИТЕ ЧТО-ТО ОБСУДИТЬ, НАЧНИТЕ РАЗГОВОР НА ОТВЛЕЧЁННУЮ ТЕМУ. ВАША ЦЕЛЬ — ОТВЛЕЧЬ И ВЫВЕСТИ ИЗ ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ.
- ПОПРОСИТЕ ПОМОЧЬ С ЧЕМ-ТО, ПРЕДЛОЖИТЕ ПОГОВОРИТЬ В ДРУГОМ МЕСТЕ. МОЖНО СПРОСИТЬ, НЕТ ЛИ С СОБОЙ ПРОКЛАДКИ ИЛИ ПОПРОСИТЬ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА.
- ЕСЛИ ВЫ ЗНАКОМЫ, ПРЕДЛОЖИТЕ УЙТИ ИЗ ЭТОГО МЕСТА. ИЛИ ОРГАНИЗИРУЙТЕ ПРЕДЛОГ, ЧТОБЫ УЙТИ, НАПРИМЕР, ПОПРОСИТЕ ДРУГУЮ ПОДРУГУ ПОЗВОНИТЬ.
- ПОМОГИТЕ С ТЕМ, ЧТО НЕОБХОДИМО СЕЙЧАС — ВЫЗВАТЬ ТАКСИ, ПРОВОДИТЬ ДО МЕТРО, ДОЙТИ ВМЕСТЕ ДО ТУАЛЕТА, ПОЗВОНИТЬ ПОДРУГЕ, ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ.
- ПОМОГИТЕ С КОНТАКТАМИ КРИЗИСНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.

ВАЖНО: ВАМ МОГУТ СКАЗАТЬ, ЧТО ПОМОЩЬ НЕ НУЖНА. ЭТО НОРМАЛЬНО. У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ПРАВО ГОВОРИТЬ “НЕТ”. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПРЕДПОЛАГАЕТЕ, ЧТО ОТКАЗ ОТ ПОМОЩИ СДЕЛАН

ИЗ ВЕЖЛИВОСТИ ИЛИ СТЕСНЕНИЯ, НЕ НАСТАИВАЙТЕ. ВЫ МОЖЕТЕ ЕЩЁ РАЗ ПРОГОВОРИТЬ, ЧТО ГОТОВЫ ПОМОЧЬ И ВМЕШАТЬСЯ, ЕСЛИ ЭТО БУДЕТ НЕОБХОДИМО.

КАК ОБРАТИТЬСЯ К ЧЕЛОВЕКУ, ОТ КОТОРОГО ИСХОДИТ ОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

- ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА, ПРЕДЛОЖИТЕ ЧТО-ТО ОБСУДИТЬ, НАЧНИТЕ С НИМ РАЗГОВОР. ВАША ЦЕЛЬ — ОТВЛЕЧЬ ЕГО, УВЕСТИ ФОКУС. ЕСЛИ ОТВЛЕЧЕНИЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ПОПРОБУЙТЕ ПРИДУМАТЬ ПРЕДЛОГ, ЧТОБЫ УВЕСТИ ЕГО ИЗ ЭТОГО МЕСТА, НАПРИМЕР, ПРЕДЛОЖИТЕ УЙТИ В ДРУГОЙ БАР, ПОПРОСИТЕ ПОМОЧЬ ВАМ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО В ДРУГОМ МЕСТЕ.
- СООБЩИТЕ, ЧТО ПОВЕДЕНИЕ НЕДОПУСТИМО, ЧТО НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК ЗАМЕТИЛО ПРОИСХОДЯЩЕЕ И СЛЕДЯТ ЗА СИТУАЦИЕЙ. ПОМНИТЕ, ЧТО ВАЖНО НЕ ПРОЯВЛЯТЬ АГРЕССИЮ, ДАЖЕ ЕСЛИ ПРОИСХОДЯЩЕЕ ВАС СИЛЬНО РАЗДРАЖАЕТ И ВОЗМУЩАЕТ.
- НЕ СТОИТ ЧИТАТЬ ЛЕКЦИЮ О “ПРАВИЛЬНОМ” ПОВЕДЕНИИ, ВСТУПАТЬ В ДОЛГИЕ РАЗГОВОРЫ И ДИСКУССИИ. ВМЕШАТЕЛЬСТВО — НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОСВЕЩЕНИЯ, СЕЙЧАС ВАЖНО УСТРАНИТЬ ОПАСНОСТЬ.

ВАЖНО: ЕСЛИ ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ СИТУАЦИЮ КАК ОПАСНУЮ, ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ.

(2.2) КОСВЕННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО

ЕСЛИ ОБРАЩАТЬСЯ НАПРЯМУЮ К УЧАСТНИКАМ СИТУАЦИИ НЕБЕЗОПАСНО, ВЫ ВСЕ РАВНО МОЖЕТЕ ВМЕШАТЬСЯ.

- ПОДНИМИТЕ ШУМ НА ОТВЛЕЧЁННУЮ ТЕМУ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ЗАМЕТНОЕ И СТРАННОЕ, ОТВЛЕКИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ, ВОВЛЕКИТЕ ВСЕХ В КАКУЮ-ТО АКТИВНОСТЬ.

- ОБРАТИТЕ НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ ВНИМАНИЕ БАРМЕНА, ХОСТА, ОХРАНЫ ИЛИ ЛЮБОГО ДРУГОГО АВТОРИТЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА, В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ МОЖНО ВЫЗВАТЬ ПОЛИЦИЮ.

- “СЛУЧАЙНО” ПРОЛЕЙТЕ НАПИТОК НА СТОЛ, РЯДОМ С ТЕМ МЕСТОМ, ГДЕ ПРОИСХОДИТ СИТУАЦИЯ. ПРОЛИТЬ НАПИТОК МОЖНО И НА АГРЕССОРА, НО УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗМОЖНЫЕ РИСКИ.

- ПОПРОСИТЕ ДРУЗЕЙ ИЛИ ЗНАКОМЫХ ВМЕШАТЬСЯ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНИ ЗНАКОМЫ С УЧАСТНИКАМИ СИТУАЦИИ.

ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО СИТУАЦИЯ ОЧЕНЬ ОПАСНА, ВЫЗОВИТЕ ПОЛИЦИЮ (112, 102). ЕСЛИ ПРИЧИНЁН ВРЕД ЗДОРОВЬЮ ИЛИ ЕСТЬ УГРОЗА ЖИЗНИ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ (112, 103) ИЛИ ПОМОГИТЕ ДОБРАТЬСЯ ДО ТРАВМПУНКТА/БОЛЬНИЦЫ. ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ КОНТАКТАМИ ПОМОГАЮЩИХ ОРГАНИЗАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО НАЙТИ В КОНЦЕ БРОШЮРЫ.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ ВАША ПОМОЩЬ МОЖЕТ БЫТЬ ДЛИТЕЛЬНОЙ, НАПРИМЕР, ЕСЛИ НУЖНО ДОЖДАТЬСЯ ПРИЕЗДА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ИЛИ ПРОВОДИТЬ ПОСТРАДАВШЕГО ЧЕЛОВЕКА. **ОЦЕНИТЕ СВОИ СИЛЫ И ВОЗМОЖНОСТИ, И ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ РОВНО СТОЛЬКО, СКОЛЬКО ГОТОВЫ.**



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ШУТКИ ОБ ИЗНАСИЛОВАНИИ, СЕКСИСТСКИЕ И ГОМОФОБНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ?

ЧАСТО САМО НАСИЛИЕ НЕВИДИМО для посторонних, но действия, которые к нему приводят, происходят на виду. Шутки об изнасиловании, шовинистические и дискриминационные высказывания создают атмосферу, в которой насилие становится приемлемым и допустимым — и тут свидетели могут вмешаться. Можно использовать следующие фразы:

- “ЭТО НЕ СМЕШНО”
- “НЕ НАДО ШУТИТЬ ОБ ЭТОМ, ЭТО ОЧЕНЬ ТЯЖЁЛЫЙ ОПЫТ”
- “МНЕ НЕПРИЯТНО ТО, ЧТО ТЫ ГОВОРИШЬ”
- “Я НЕ ПОДДЕРЖИВАЮ ТАКИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ”
- “ТЕБЕ БЫ ПОНРАВИЛОСЬ, ЕСЛИ БЫ ТАКОЕ ГОВОРИЛИ О ТЕБЕ ИЛИ ТВОЁМ БЛИЗКОМ ЧЕЛОВЕКЕ?”
- “ЭТО ЗВУЧИТ НЕУВАЖИТЕЛЬНО И ОСКОРБИТЕЛЬНО, Я СРАЗУ ДУМАЮ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ГОВОРИТЬ ТАКОЕ И ПРО МЕНЯ”
- “ИЗНАСИЛОВАНИЕ — ЭТО НЕ ПРО СЕКС, А ПРО НАСИЛИЕ”

А ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ВМЕШАТЬСЯ?

ЕСЛИ ОСОЗНАНИЕ СИТУАЦИИ ПРИШЛО К ВАМ ПОЗЖЕ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО НИЧЕГО ПОДЕЛАТЬ УЖЕ НЕЛЬЗЯ. ВЫ МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬСЯ С ПОСТРАДАВШИМ ЧЕЛОВЕКОМ И ПРОГОВОРИТЬ СВОИ ЧУВСТВА. НАПРИМЕР:

“МЕНЯ ОЧЕНЬ СМУЩАЛА ТА СИТУАЦИЯ, НЕ ЗНАЮ, ПОЧЕМУ НЕ РЕШИЛАСЬ НИЧЕГО СКАЗАТЬ ТОГДА. НО Я НЕ МОГЛА ПЕРЕСТАТЬ ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ, Я ОЧЕНЬ БЕСПОКОЮСЬ ЗА ТЕБЯ И ХОТЕЛА БЫ ЗНАТЬ, КАК ТЫ?”.

ДАЖЕ ЕСЛИ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ НЕТ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТОЙ ИСТОРИЕЙ С КЕМ-ТО ИЗ БЛИЗКИХ И ОБСУДИТЬ С НИМИ СВОИ ЧУВСТВА И КАК ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ПОСТУПИТЬ.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО НЕ ВСЕ ГОТОВЫ ВМЕШАТЬСЯ НЕМЕДЛЕННО, И ЭТО НОРМАЛЬНО.

ИНОГДА ВЫ МОЖЕТЕ СТОЛКНУТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО НАСИЛИЕ ПРОИСХОДИЛО, НО БЫЛО НЕЗАМЕТНЫМ для окружающих. В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВАЖНО НЕ ВИНИТЬ СЕБЯ. ВЫ СДЕЛАЛИ ТО, ЧТО БЫЛО ВОЗМОЖНЫМ В МОМЕНТЕ.

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

И ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА СВИДЕТЕЛЯ.

ИТАК, ВЫ ОКАЗАЛИСЬ СВИДЕТЕЛЕМ НАСИЛИЯ. ТАКАЯ СИТУАЦИЯ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, ПОЭТОМУ ВАЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ И О СЕБЕ. ЭМОЦИИ ОТ СОПРИКОСНОВЕНИЯ С НАСИЛИЕМ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫМИ: ЧУВСТВО ВИНЫ, БЕССИЛИЯ — “Я НИЧЕГО НЕ МОГУ СДЕЛАТЬ”, РАСТЕРЯННОСТИ, ГНЕВА, СТРАХА, ОБЛЕГЧЕНИЯ — “ЭТО УЖАСНО, НО ХОРОШО, ЧТО НЕ СО МНОЙ”. ЭТИ ЧУВСТВА НОРМАЛЬНЫ И ОНИ НЕ ОЗНАЧАЮТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТ ТРАВМУ.

ОДНАКО СУЩЕСТВУЮТ ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ ТРАВМЫ СВИДЕТЕЛЯ:

- “ФОНОВАЯ” ТРЕВОГА МЕШАЕТ ЖИТЬ ОБЫЧНОЙ ЖИЗНЬЮ, ТЕЛО ЖИВЁТ В СОСТОЯНИИ СТРАХА, ХОТЯ НИКАКОЙ ВНЕШНЕЙ УГРОЗЫ НЕТ.
- СТАЛО СЛОЖНЕЕ ПРОЯВЛЯТЬ СОСТРАДАНИЕ К ПОСТРАДАВШИМ В ПОХОЖИХ СИТУАЦИЯХ, НА ЭМОЦИЯХ СЛОВНО СТОИТ БЛОК. ИЗ-ЗА ЭТОГО МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ СИЛЬНОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ.
- СИТУАЦИЯ ВСЁ ЕЩЁ ЯРКО ОТПЕЧАТЫВАЕТСЯ В ВОСПОМИНАНИЯХ, СЛОЖНО ПЕРЕСТАТЬ О НЕЙ ДУМАТЬ, ОНА ВПЛОТЬ ДО ДЕТАЛЕЙ ПОСТОЯННО ПРОКРУЧИВАЕТСЯ В ГОЛОВЕ.
- ПАНИКА УСИЛИВАЕТСЯ, СТОИТ СТОЛКНУТЬСЯ С ПОХОЖЕЙ СИТУАЦИЕЙ ИЛИ ЧЕМ-ТО, НАПОМИНАЮЩЕМ О НЕЙ. ТРИГГЕРОМ МОЖЕТ ПОСЛУЖИТЬ АБСОЛЮТНО ЧТО УГОДНО, НЕЛЬЗЯ ПРЕДСКАЗАТЬ, КАК ПОВЕДЁТ СЕБЯ ПСИХИКА.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ ПОХОЖЕЕ СОСТОЯНИЕ?

- ЭТИ ЭМОЦИИ ЕСТЕСТВЕННЫ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРИНЯТЬ ИХ И ВЫРАЗИТЬ КАК ВАМ ХОЧЕТСЯ.

- РАЗДЕЛИТЕ СВОИ ЧУВСТВА С БЛИЗКИМИ. ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА ПРОГОВОРЕНИЕ ТОГО, ЧТО С ВАМИ ПРОИЗОШЛО.
- НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ. ЗАЧАСТУЮ ЛЮДИ С ТРАВМОЙ СВИДЕТЕЛЯ ОБЕСЦЕНИВАЮТ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ, ДУМАЯ, ЧТО ИМ НЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА, ПОТОМУ ЧТО «ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫМ ЕЩЁ ХУЖЕ». ВСЕ ИМЕЮТ ПРАВО НА ПОМОЩЬ.
- ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ НАЕДИНЕ.

НЕ КАЖДОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО ПРИВОДИТ К ТРАВМЕ СВИДЕТЕЛЯ, НО ЛЮБАЯ ВОВЛЕЧЁННОСТЬ В ИНТЕНСИВНУЮ СИТУАЦИЮ И ПОДДЕРЖКА ПЕРЕЖИВШИХ НАСИЛИЕ ИЛИ ЕГО УГРОЗУ, ТРЕБУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ И ЗАБОТЫ О СЕБЕ.

ЧТО ОБЫЧНО ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ РЕСУРСЫ:

- ДОСТАТОЧНЫЙ И РЕГУЛЯРНЫЙ СОН,
- ДОСТАТОЧНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ,
- ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ,
- ВРЕМЯ ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ,
- ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ,
- ЛЮБИМЫЕ ЗАНЯТИЯ, ХОББИ,
- ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ЗАНЯТИЕ ИЛИ НИЧЕГО-НЕ-ДЕЛАНИЕ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ВЫ ОБЫЧНО ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ВАМ ИЛИ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА?

ЦЕНТР «СЁСТРЫ»

[SISTERS-HELP.RU](https://sisters-help.ru)

ПОМОЩЬ ПЕРЕЖИВШИМ ИЗНАСИЛОВАНИЕ, СЕКСУАЛЬНОЕ ПРИНУЖДЕНИЕ, ДОМОГАТЕЛЬСТВА И ДРУГИЕ ФОРМЫ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, С КЕМ, КОГДА И ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ЭТО ПРОИЗОШЛО. ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ В «СЁСТРЫ» ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ С ВАШИМ БЛИЗКИМ ИЛИ ВЫ СТАЛИ СВИДЕТЕЛЕМ НАСИЛИЯ.

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: +7 (499) 901 02 01
(ПН-СБ С 10 ДО 20 ПО МОСКОВСКОМУ ВРЕМЕНИ)

КРИЗИСНАЯ ПОЧТА
[ONLINE@SISTERS-HELP.RU](mailto:online@sisters-help.ru)

- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
- ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

[WOMAN-HELP.ONLINE](https://woman-help.online)

ТЕЛЕФОН: 8 (800) 7000 600

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ (КРУГЛОСУТОЧНО).
СПИСОК КОНТАКТОВ ПОМОГАЮЩИХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ПО ВСЕЙ РОССИИ.

«П.О.Л.И.Н.А» КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ЖЕНЩИН (СПБ И ОНЛАЙН)

[CRISISCENTER.RU](https://crisiscenter.ru)

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: +7 (812) 327 30 00
С 11:00 ДО 18:00

ПО БУДНЯМ И ВОСКРЕСЕНЬЯМ КОНСУЛЬТАЦИИ
ПСИХОЛОГА, ПО СУББОТАМ - ЮРИСТА. ИНСТРУКЦИИ
ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВЛЕНИЙ В ПОЛИЦИЮ.

КОНСОРЦИУМ ЖЕНСКИХ НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ

[WCONS.NET](https://wcons.net)

ТЕЛЕФОН: +7 (495) 690-63-48

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
И СОПРОВОЖДЕНИЕ ЖЕНЩИН, ПОСТРАДАВШИХ
ОТ ДОМАШНЕГО И СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО НАСИЛИЯ.

«ТЕБЕ ПОВЕРЯТ» (СПБ И ОНЛАЙН)

[VERIMTEBE.RU](https://verimtebe.ru)

БЕСПЛАТНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ ДО 20 ЛЕТ,
ПОСТРАДАВШИХ ОТ СЕКСУАЛИЗИРОВАННОГО
НАСИЛИЯ. ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ. ЧТОБЫ
ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ, ТРЕБУЕТСЯ ЗАПОЛНИТЬ ЗАЯВКУ
НА САЙТЕ.

ЦЕНТР «КИТЕЖ»

[KITEZH-CENTER.RU](https://kitezh-center.ru)

ТЕЛЕФОН: +7 (495) 690-63-48

ЖЕНСКИЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР В МОСКВЕ, УБЕЖИЩЕ
ДЛЯ ЖЕНЩИН С ДЕТЬМИ.

ПОЛИЦИЯ, СКОРАЯ ПОМОЩЬ: 112