

Абьюз – насилие в широком смысле (физическое, психологическое, финансовое).

Ольга Вихарева

«**Сомнения** в собственной ценности встречаются у каждой жертвы домашнего насилия, и они сопровождаются не только неуверенностью, обидой и зависимостью от мнения окружающих, но и также и **чувством вины**»

«Детский опыт влияет на представления о «норме» и объясняет выработанную под воздействием страха и стыда **привычку терпеть**»

«Важно осознание того, что **собственное** благополучие – это всегда **персональная** ответственность»

«Одно из последствий долгого пребывания в отношениях насилия – сомнения пострадавшего в своих **силах**, и даже в **праве** распоряжаться жизнью» (Сергей Лютых)

«Ребенок, выросший в семье с патологическими процессами созависимости, чаще имеет **внутриличностные конфликты**. Это особенно проявляется у людей с **паническими атаками**» (Анжела Константинова)

«Пережившие насилие часто **не понимают, что** именно они **чувствуют**, только осознают: что-то не так» (Александра Яурова)

Где найти помощь?

Сайт «Насилию. нет»

Телефон доверия для женщин, пострадавших от насилия: 8 800 7000 600

(центр «Анна»), работает круглосуточно и бесплатно, разговоры конфиденциальны.

Детский телефон доверия в Курской области 8 800 2000 122

585 200 - работает круглосуточно без выходных и праздничных дней.

Входит в состав единой службы экстренной помощи 112.