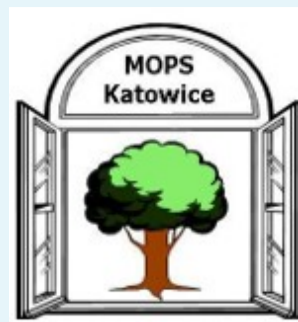


PORADNIK

DLA OSÓB, KTÓRE NIE RADZĄ SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ, AGRESJĄ I STOSUJĄCYCH PRZEMOC DOMOWĄ



Jeśli jesteś osobą, która ma problem ze złością i agresją, tzn. wszczyna awantury, wyzywa i ubliża swoim bliskim, ogranicza ich swobodę wypowiedzi, wyborów, dostęp do pieniędzy, bije, kopie, wymusza praktyki seksualne, odmawia opieki lekarskiej, wywołuje u bliskich strach, bezradność, poczucie krzywdy - to jesteś osobą stosującą przemoc. Być może już to wiesz, a być może słyszysz o tym po raz pierwszy.

Teraz mamy epidemię a zatem obowiązują różne ograniczenia np. związane z wychodzeniem z domu, czy inną aktywnością. Taka sytuacja może generować w Tobie więcej napięcia, rozdrażnienia i stresu niż zazwyczaj, a zatem możesz być bardziej skłonny do okazywania bliskim agresywnego zachowania.

POWIEDZ STOP SWOIM AGRESYWNYM ZACHOWANIOM

Aby rozładować napięcie, możesz zastosować np.:

- znaną Ci formę **relaksu** i odprężenia;
- wykonać jakąś **pracę fizyczną**;
- **odejść** od swojego rozmówcy, **przerwać** rozmowę, **wyjść**;
- zrobić kilka minut **przerwy**, **zająć** się czymś innym;
- zrobić kilka głębokich **oddechów**;
- zrobić kilka prostych **ćwiczeń fizycznych**;
- skorzystać z **rozmowy, konsultacji profesjonalistów** w Ośrodku Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach.



W dobie epidemii pracujemy przez telefon

od poniedziałku do piątku

w godzinach 8.00-19.00

32 251 15 99

32 257 14 82

669 777 008 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video,

601 158 007 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video,

506 041 200 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video,

506 041 000 możliwość rozmowy przez komunikator WhatsApp i video.

Dobrze, abyś miał świadomość, że:

Przemoc w rodzinie jest **przestępstwem** podlegającym ściganiu z urzędu, a więc do wszczęcia postępowania nie jest wymagana inicjatywa osoby pokrzywdzonej, zawiadomienie może złożyć każdy.

Powinieneś wiedzieć, że zgodnie z art. 207 k.k. za znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą (współmałżonkiem, wstępnymi, zstępnymi, rodzeństwem i powinowatymi, a także nad osobami pozostającymi w faktycznym wspólnym pożyciu) lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny grozi kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

Możliwe jest **wszczęcie** procedury „**Niebieskie Karty**” także w dobie epidemii, a może w Twojej rodzinie już jest prowadzona ta procedura?



**SKORZYSTAJ Z POMOCY,
ABY LEPIEJ SOBIE RADZIĆ
ZE ZŁOŚCIĄ I AGRESJĄ**