



## Памятка для женщин

Карантин — серьезное испытание для отношений. Обстановка дома во время самоизоляции вызывает стресс даже в парах со здоровыми отношениями, не говоря уже о семьях, где ранее имело место домашнее насилие. Дополнительную тревогу вызывают экономические последствия, что тоже может влиять на внутрисемейные конфликты и недопонимание.

Важно помнить, что в случае насилия всегда виноват агрессор. Какое бы поведение жертвы не приводилось агрессором в качестве оправдания, надо помнить, что насильственное поведение является неправомерным и недопустимым, даже если насилие произошло впервые в условиях карантина. Нужно учитывать, что карантин серьезно ограничивает возможности пострадавшей защитить себя, поэтому инструкция по выживанию в это время отличается от того, что обычно советуют специалисты.

1

**Самая главная задача на время карантина, если вы оказались в одном пространстве с агрессором, — выжить и свести к минимуму вред для себя и близких.**



В данной ситуации важно максимально «сглаживать углы» и уходить от конфликта. Необходимо направить все мысли и действия на возможность спасения, применить так называемую «военную хитрость»: например, молчать, выполнять какие-то требования агрессора, чтобы оттянуть момент серьезного насилия и использовать это время для подготовки путей спасения.

2

**Детально проработайте план действий перед тем, как что-либо предпринимать.**



- Узнайте, что и как функционирует в период карантина, какое ближайшее лечебное учреждение (ЦСМ, больница, ФАП) работает, контакты ближайшего отделения милиции;



- Проконсультируйтесь со специалистом кризисного центра в вашей местности (контакты указаны ниже), а также узнайте, есть ли у них безопасное место - убежище;



- Не скрывайте ситуацию насилия: оставайтесь на связи с родственниками и друзьями. Обсудите с ними, кто сможет вас принять в случае, если вы решите покинуть дом, и кто сможет помочь с транспортом;



- Предупредите соседей, попросите их вызвать милицию, если они услышат продолжительный шум или крики о помощи из вашей квартиры/дома;



- Если агрессор контролирует ваши звонки и постоянно проверяет ваш телефон, заранее договоритесь о кодовом слове (которое будет означать СИГНАЛ о ПОМОЩИ) с родными и другими людьми в вашем окружении (соседями, продавцами магазина или аптеки), получив которое они будут знать, что необходимо вызвать милицию;



- Соберите «тревожный чемоданчик» на случай, если придется покинуть дом. В нем должны быть: паспорт, документы на детей, деньги, дополнительные ключи от дома, лекарства (если без них нельзя обойтись и при этом невозможно купить их в ближайшей аптеке), вещи первой необходимости, минимальный набор одежды.

## 3

### Если в вашем регионе введен не строгий режим карантина

(т.е. можно более или менее свободно перемещаться) и вам есть, куда уйти (к родителям, друзьям, с которыми вы обо всем заранее договорились), то нужно уходить от агрессора. **Физическое дистанцирование — это, особенно в ситуации карантина, наиболее надежный способ обезопасить себя, детей от семейного насилия.**



## 4

### Если вы решили уйти из дома, никогда не сообщайте о своем решении агрессору.



Он сделает все, чтобы этого не допустить, для него важны власть и контроль. Нередко убийства и причинение тяжкого вреда здоровью совершаются тогда, когда женщины объявляют агрессору о своем уходе. Уходить лучше в тот момент, когда агрессор не может вам помешать — например, когда он вышел в магазин.

**5**

**Если возникла угроза жизни и здоровью, необходимо экстренно покинуть жилье.**



Все остальное — потом. Помните, что даже в период карантина и чрезвычайного положения, вы можете покинуть дом, если вашей жизни и здоровью угрожает опасность.



Если вам удалось покинуть опасное место, звоните в милицию (обратитесь к сотрудникам на блокпосте), просите вызвать медицинскую помощь, идите в ближайшее работающее лечебное учреждение (ЦСМ, больницу, ФАП), расскажите, что с вами произошло, зафиксируйте факт получения травм по форме медицинского осмотра (форма Стамбульского протокола). Попросите врача сообщить в правоохранительные органы.

**6**

**Если нет возможности покинуть дом (если агрессор не выпускает вас), звоните всем: в милицию, родственникам, друзьям, соседям, просите их также позвонить в милицию.**

**7**

**Если вам тяжело и страшно, обратитесь за психологической помощью к специалистам кризисных центров или телефона доверия 111.**



Возможно, лучше поискать горячую линию, на которой можно общаться не только голосом, но и обмениваться сообщениями, чтобы агрессор, который находится с вами в одной квартире или доме, не был в курсе этой коммуникации.

**Помните, тяжелая травмирующая ситуация, в которой вы оказались, и карантин обязательно закончатся. И вам нужно выйти из нее с минимальными потерями.**

# НЕОБХОДИМЫЕ КОНТАКТЫ:



**102**

**Милиция**



**111**

**Телефон доверия для детей  
Министерства труда  
и социального развития КР**



**112**

**«Служба 112»  
112 - Кыргызстан  
мобильное приложение**

## Контакты специалистов кризисных центров

**Вы можете получить консультацию на кыргызском и русском языках  
с 10.00 до 18.00 (выходные суббота и воскресенье):**

г. Бишкек	Жапаралиева Адинай	0709 710 320
г. Бишкек	Ткачева Елена	0555 900 698
г. Бишкек	Жумабаева Гульбарчын	0709 141 387
Нарынская область	Саякбаева Света	0556 218 584
Нарынская область	Султанбекова Асыл	0708 747 274
Таласская область	Турукманова Зарина	0707 484 713
Иссык-Кульская область	Асанбаева Дарика	0553 835 717
Иссык-Кульская область	Эмил кызы Майрам	0706 383 637
Иссык-Кульская область	Мария Личаню	0551 733 390
Баткенская область	Мамбетова Токтокан	0777 393 077
Баткенская область	Кадыралиева Бушарипа	0772 369 473
Джалал-Абадская область	Нуракова Мимоза	0559 803 636
г. Ош и Ошская область	Онкошова Гульнара	0557 175 780
г. Ош и Ошская область	Ештаева Наргиза	0557 777 405
г. Ош и Ошская область	Асилбекова Дарийкан	0707 697 932
г. Ош и Ошская область	Абдылдаева Октомкан	0555 281 423
г. Ош и Ошская область	Ормонова Авазкан	0777 146 982
г. Ош и Ошская область	Борбиева Гулипа	0773 843 461
г. Ош и Ошская область	Осекова Эркингуль	0773 985 978
г. Ош и Ошская область	Ормонова Жамал	0773 831 915
г. Ош и Ошская область	Домашева Надежда	0555 840 109
г. Ош и Ошская область	Шакирова Рахат	0555 834 551
г. Ош и Ошская область	Садикова Режап	0550 202 815

Данная памятка подготовлена при финансовой поддержке Европейского Союза. Содержание данной публикации не отражает точку зрения Европейского Союза и Организации Объединенных Наций