

# Что делать, если ты столкнулся с насилием?

Срочно и незамедлительно **уходить**.

Прекращать разговор, уходить из помещения, бежать со всех ног.

Это **не проигрыш**.

Это **не побег от конфликта**.

Это выбор – **не быть в опасной для себя ситуации**.

В момент, когда ситуация накалена, помочь уйти может следующее:

Поставить между агрессором и собой толстую непроницаемую стену в своём воображении.

Проговорить про себя:

**Я не виноват/не виновата** в том, что происходит внутри другого человека  
Его/её эмоции - это его/её ответственность.

Я говорю нет насилию  
в отношении меня.

**Обратитесь к нашему эксперту, мы готовы быть рядом с вами на всех этапах столкновения и проживания насилия.**



# Что делать, если ты столкнулся с насилием?

## Куда звонить в случае домашнего насилия?

Горячая линия центра социально-правовой и психологической поддержки женщин «Надежда»:

**8 (499) 492-46-89,  
8 (499) 492-26-81,  
8 (499) 492-06-48**

Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию:

**8 (800) 700-06-00**

Московская служба психологической помощи населению:

**8 (499) 173-09-09**

Департамент здравоохранения города Москвы (круглосуточно):

**8 (495) 251-14-55**

Телефоны доверия по вопросам социально-психологической помощи семье и детям г. Москвы (бесплатно, круглосуточно):

**8 (495) 205-05-50**

Москва, Кризисный центр для женщин «Домашнее насилие» (круглосуточно, бесплатно):

**8 (495) 122-32-77**

# Что делать, если ты столкнулся с насилием?

## Куда звонить в случае домашнего насилия?

Телефон доверия» экстренной психологической помощи: **8 (495) 575-87-70**

Центр экстренной психологической помощи МЧС России в Москве: **8 (495) 626-37-07**

Психологическая помощь женщинам: **8 (495) 282-84-50**

«Спасение» — стационарный кризисный центр в Подмосковье для женщин, пострадавших от насилия и оказавшихся в трудной жизненной ситуации: **8 (095) 572-55-38,  
8 (495) 572-55-39**

Кризисный центр «Екатерина»: **8 (952) 146-22-23**

Центр «Насилию.нет»: **8 (495) 916-30-00**