Przeciw Przemocy!!!

Epidemia koronawirusa oraz związany z nim przymus odosobnienia **zintensyfikowały zjawisko przemocy domowej**. Izolacja społeczna, przebywanie na niedużej powierzchni, niepewność finansowa oraz nasilający się lęk o przyszłość zdecydowanie wzmagają zjawisko. Pojawia się wiele emocji, z którymi trudno sobie poradzić. Lęk, strach, wszechobecne poczucie zagrożenia, niepewność, utrata kontroli, napięcie emocjonalne i stres wynikający z najnowszych doniesień medialnych to tylko niektóre z impulsów wywołujących agresję u osób dorosłych.

Przemoc niejedno ma imię i może przybierać różne oblicza. Wyróżniamy m.in. przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną czy zaniedbanie. Każda forma znęcania się nad drugim człowiekiem to naruszenie godności osobistej, nietykalności, intymności czy prawa do własności. **Poniżej znajduje się krótka charakterystyka różnych rodzajów przemocy:**

Przemoc fizyczna charakteryzuje się naruszaniem nietykalności cielesnej. To każdorazowe popchnięcie, obezwładnienie, przytrzymywanie, policzkowanie, szczypanie, kopanie, duszenie, dawanie klapsów, bicie np. otwartą ręką i pięściami czy przedmiotami itd.

Przemoc psychiczna charakteryzuje się naruszeniem godności osobistej. To każdorazowe grożenie, obrażanie, wyzywanie, poniżanie, szantażowanie (także emocjonalne), stalking (nękanie), dyskryminowanie (m.in. ze względu na płeć, wiek, orientację psychoseksualną, tożsamość płciową, wyznanie/bezwyznaniowość, przynależność narodową czy religijną itp.). To także szydzenie, narzucanie własnych poglądów, ciągła i nieustająca krytyka, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów i relacji interpersonalnych itd.
Przemoc seksualna charakteryzuje się naruszeniem intymności. To każdorazowe zmuszanie do współżycia seksualnego, gwałcenie, zmuszanie do pieszczot i praktyk seksualnych, wykorzystywanie, zmuszanie do oglądania pornografii, wysyłanie nagich zdjęć, na które nie wyraziło się zgody itd.

Przemoc ekonomiczna charakteryzuje się naruszeniem własności. To każdorazowe pozbawianie środków do zaspokajania podstawowych potrzeb, przejmowanie zarobionych pieniędzy, przywłaszczanie rzeczy, hamowanie rozwoju zawodowego, zależność finansowa, kontrola wydatków itd.

Zaniedbanie charakteryzuje się naruszeniem obowiązku opieki ze strony bliskich i jest pochodną przemocy ekonomicznej. To każdorazowe pozbawianie środków na utrzymanie, nie

dawanie jedzenia, odzieży, schronienia, brak opieki i pomocy w okresie choroby, brak wsparcia i pomocy itd.

Jeśli problem przemocy dotyka Ciebie lub kogoś z Twoich bliskich nie czekaj, **oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić o pomoc. Dzwoń lub pisz.**

1. Infolinia Miejskiego Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej:
   - **19 288 Telefon Zaufania** od poniedziałku do piątku w godzinach 20:00 - 8:00 w soboty, niedzielę i święta całodobowo. *Telefon Zaufania to anonimowa telefoniczna pomoc psychologiczna.*
   - **42 630 11 02** *(w godz. 6:00 do 20:00)*
2. **116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny. Pomoc telefoniczna, mailowa. 116111.pl
3. **723 692 053** Pełnomocniczka Prezydenta Miasta Łodzi ds. Dzieci i Młodzieży. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 13.00-16.00
4. **(42) 640 65 91** Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie z siedzibą w Łodzi przy ul. Franciszkańskiej 85.
5. **(42) 688 18 49** Dom Samotnej Matki z siedzibą w Łodzi przy ul. Broniewskiego 1a.
6. **794 430 463** Fundacja Wsparcia Psychospołecznego (ul. Zachodnia 97 lok. 305).
   Dyżur mailowy: pomocpsychospoleczna@op.pl
8. **736 608 493** Centrum Praw Kobiet (oddział w Łodzi). Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-17.00
   Dyżur mailowy: cpk_lodz@cpk.org.pl
   Poradniczy live chat: https://cpk.org.pl/centrum-praw-kobiet-uruchamia-poradniczylivechat/?fbclid=IwAR2sNx8ME7dHamovKrMeNJyldaKSLx6p8R4P1nRG14_G_poHtIqrwFB2MeY
9. **800 080 222 - Telefon dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli**
   Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny. Pomoc telefoniczna, mailowa, czat. liniadzieciom.pl
10. **800 12 12 12 - Telefon Rzecznika Praw Dziecka**
    Czynny od poniedziałku do piątku 8.15–16.00. brpd.gov.pl

11. **800 120 002 - Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy**
    Czynny codziennie, całodobowo, bezpłatny. Pomoc telefoniczna, mailowa. Pomoc psychologiczna i prawna. Informacja o procedurze zakładania Niebieskiej Karty. niebieskalinia.info
12. **Twój Parasol - aplikacja**
    Aplikacja mobilna twojparasol.pl dla osób doświadczających przemocy. Umożliwia przesyłanie informacji o zdarzeniach przemocowych na numer alarmowy policji. Twój Parasol to aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie.
13. **800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**.
    Czynny od poniedziałku do piątku 9.30-15.30, bezpłatny.
14. **800 120 148 - Zatrzymać przemoc – anonimowa policyjna linia specjalna**.
    Czynna codziennie, całodobowo, bezpłatny.
14. **Wsparcie psychologiczne w związku epidemią COVID-19:** https://uml.lodz.pl/dla-mieszkancow/zdrowie/coronavirus-covid-19/wsparcie-psychologiczne/