

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. wszczynasz awantury, wyzywasz i ubliżasz swoim bliskim, ograniczasz ich swobodę wypowiedzi, wyborów, dostęp do pieniędzy, bijesz, kopiesz, wymuszaś praktyki seksualne, odmawiasz opieki lekarskiej, wywołujesz 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.

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:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dębem Wielkim, ul. Strażacka 3,
Pracownicy socjalni, tel. 25 756 47 47, 25 756 47 56

Punkt Informacyjny – Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy w Dębem Wielkim
ul. Szkolna 17.
Psycholog 665 357 347
Terapeuta uzależnień 606 390 663

Jeśli masz problem z wyrażaniem złości i stosujesz przemoc wobec najbliższych, możesz skorzystać z programu korekcyjno-edukacyjnego dla sprawców przemocy w rodzinie. Bliższych informacji udziela Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mińsku Mazowieckim, ul. Konstytucji 3 Maja 16, tel. 25 756 40 26.

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, zstępными, 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”, a może w Twojej rodzinie już jest prowadzona ta procedura?

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