**Жадынамалар**

Отбасындағы қатыгездік пен зорлық-зомбылық кезінде.

Тұрмыстық зорлық-зомбылық қазіргі қоғамдағы ең көп таралған және аз жарияланған мәселелердің бірі болып табылады. Отбасындағы зорлық-зомбылықтың физикалық, эмоционалдық немесе жыныстық түрлеріне тап болған зардап шеккен әйелдер, ерлер мен балалар көбінесе көмек сұрауға кедергі болатын қорқыныш пен ұятты сезінеді.

Соңғы жылдары тұрмыстық зорлық-зомбылыққа қарсы күресте құрбандар үшін қауіпсіз орта құруға және оларға қолдау көрсетуге тырысатын қоғамдық ұйымдар, мемлекеттік органдар мен белсенділер үлкен рөл атқарды. Көмек көрсетудің бір жолы-қоғамдық орындарда көрінбейтін және көмек көрсете алатын адамдардың назарын аударатын арнайы көмек белгісін (код сөзін) пайдалану.

Көмек белгісі-тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына қажетті қолдау мен көмек алуға көмектесетін символ. Бұл физикалық әрекет (мысалы, экспоненциалды соққы) немесе қысым жасаушы үшін байқалмайтын сигнал болуы мүмкін.

Бір қолмен беруге болатын халықаралық әмбебап көмек сигналы.

Бұл қимылды бейне қоңырау кезінде немесе бетпе-бет сөйлесу кезінде бір қолмен көрсетуге болады, бұл басқаларға сіздің қауіп төніп тұрғаныңызды және көмекке мұқтаж екеніңізді білдіреді.

Сигнал бүкіл әлемде тұрмыстық зорлық зомбылық оқиғаларының көбеюімен күресу құралы ретінде жасалды

Сигнал беру үшін қолыңызды көтеріп, бас бармағыңызды алақаныңызға басыңыз, содан кейін басқа төрт саусақты бүгіңіз, олармен басылған бас бармақты символдық түрде ұстаңыз

Тұрмыстық зорлық-зомбылық туралы түсінік: бұл не?

Тұрмыстық зорлық-зомбылық-жәбірленушінің отбасында немесе үй ортасында болатын зорлық-зомбылықтың бір түрі. Ол отбасы мүшелерінің бірі немесе серіктесі жүзеге асыратын физикалық, эмоционалдық, жыныстық және экономикалық зорлық-зомбылықты қамтиды.

Физикалық зорлық-зомбылық соққыны, ұруды, итеруді, тыныс алуды, тұншығуды және жәбірленушіге ауырсыну мен физикалық зақым келтіретін кез келген басқа әрекеттерді қамтуы мүмкін.

Эмоционалды зорлық-зомбылық жәбірленушіні қорлауға, қорқытуға және бақылауға бағытталған. Оған қоқан-лоққы, қорлау, манипуляция, елемеу және әлеуметтік желіден оқшаулану кіруі мүмкін.

Жыныстық зорлық-зомбылық жәбірленушінің келісімінсіз қажетсіз жыныстық қатынасты немесе әрекетті қамтиды. Бұл физикалық немесе психологиялық болуы мүмкін және зорлық-зомбылықты немесе жезөкшелікке мәжбүрлеуді қамтуы мүмкін.