

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ТА ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ

«Гаряча лінія» з питань протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей працює цілодобово (надаються інформаційні, психологічні та юридичні консультації):

1547 (дзвінки є безоплатними зі стаціонарних і мобільних телефонів, анонімними таконфіденційними);

+38 (044) 284-19-43 – для дзвінків із-за кордону (оплата за тарифами відповідного оператора зв'язку);

Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми і гендерної дискримінації (цілодобово, безоплатно, анонімно та конфіденційно) для отримання консультацій юриста або психолога, а також інформації щодо закладів, до яких Ви можете звернутися по допомогу за місцем проживання:

0-800-500-335 (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного)

Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді:

116-111 (безоплатно з мобільних телефонів)

0-800-500-225 (безоплатно зі стаціонарних та мобільних телефонів)

Телефон інформаційної лінії центрів з надання безоплатної вторинної правової допомоги (цілодобово та безкоштовно зі стаціонарного та мобільного):

0-800-213-103

Лінія сексуально-репродуктивного здоров'я для жінок (первинні консультації профільного фахівця чи фахівчині щодо здоров'я жінки): **3033**, щодня 09:00-18:00
Загальнонаціональна «гаряча лінія» з питань ВІЛ / СНІД:

0 800 500 451, цілодобово

Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів:
527 та **0 800 505 501**

Гаряча лінія департаменту соціального захисту Закарпатської ОВА:

+38 (0312) 61 22 13

Онлайн-платформа «Аврора» - спеціалізована психотерапевтична підтримка особам, які зазнали насильства, пов'язаного з війною (зокрема, сексуального). Необхідно заповнити коротку анонімну форму за посиланням:

Ця брошура стала можливим завдяки підтримці Уряду Великої Британії, наданої через Міністерство закордонних справ, у справах Співдружності націй та розвитку Сполученого Королівства в межах проекту «Жінки. Мир. Безпека: діємо разом», який реалізує Український Жіночий Фонд. Інформація, що представлена у матеріалі, не завжди відображає погляди Уряду Великої Британії, Українського Жіночого Фонду та Урядової уповноваженої з питань гендерної політики»



avra-help.org.ua

ШКОЛА БЕЗПЕКИ ДЛЯ ЖІНОК ТА ДІВЧАТ 2.0



ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДЛЯ ЖІНОК ТА ДІВЧАТ



Як захистити себе від нападу?

Обирайте не найкоротший шлях, а через багатолюдні місця. Є шанс, що в разі нападу вам допоможуть.

Якщо інцидент стався в публічному місці, й агресивно налаштована особа від вас не відходить,

не реагує на відмови, тоді на підвищеному тоні говоріть: «Відійдіть від мене!», «Не чіпляйтеся до мене!» тощо. Це приверне увагу інших людей.

Якщо агресивно налаштована особа від вас не відходить, краще самій від неї відійти.

Коли ви відійшли – це не програв, це правильний вихід із ситуації.

Деякі особи можуть чіплятися до вас спеціально заради розваги, інші – через ментальні розлади.

Носіть із собою акумуляторний ліхтарик. Ним можна освітлювати дорогу, а також засліпити нападника на кілька секунд і виграти час для втечі. Можна скористатись і ліхтариком в телефоні, але зважайте на заряд батареї пристрою.

Зніміть навушники, щоб чути, якщо до вас хтось наближається.

Завжди тримайте дистанцію та, коли є можливість, починайте бігти.

Реально оцінюйте свої сили! Іноді треба віддати речі, якщо це врятує вам життя (якщо метою нападу є пограбування). Можна ще щодоуху жбурнути сумкою в обличчя нападника і втікати.

У разі небезпеки — кричіть, це може злякати нападника (або використовуйте сигнально-шумовий брелок), або ж ваш голос (галас) приверне увагу і хтось прийде на допомогу.

Для самозахисту можуть знадобитися ключі, звичайна ручка, газовий балончик, блокнот, книга, телефон.

Якщо у вас з собою є засоби для самозахисту – балончик чи спеціальний сигнально-шумовий брелок – перекладіть їх до кишені чи тримайте в руці, доки не зайшли до дому, бо допомогти вони можуть за миттєвого використання.

КІБЕРБЕЗПЕКА В ЕПОХУ ШІ

Світ ШІ розвивається, але і ваші навички безпеки мають йти в ногу!



Не ведіться на фейки!
ШІ генерує реалістичні
зображення, відео та голоси



ШІ-боти можуть вас "зламати"
Не вводьте персональні
дані у невідомі чат-боти



Генеративний ШІ та
конфіденційність
Уникайте введення чутливої
інформації в ШІ-інструменти



Фільтруйте "розумний"
контент
Використовуйте
інструменти перевірки фактів



Безпечне спілкування з ШІ
Не розголошуйте особисту інформацію
навіть "розумним" асистентам



Фішинг на новому рівні
ШІ може створювати
персоналізовані шахрайські листи

Кібербезпека: прості правила для безпеки в мережі



Не залишайте слідів
Не передавайте конфіденційні
дані стороннім



Захист від вірусів
Встановіть сучасний
антивірус



Обережно, пастка!
Не відкривайте підозрілі файли



Паролі – ваш ключ до безпеки
Використовуйте унікальні
паролі та змінійте їх

**БУДЬТЕ ОБАЧНИМИ
В ЦИФРОВОМУ
СВІТІ – ЗАХИСТІТЬ
СВОЇ ДАНІ!**



Додатковий рівень захисту
Використовуйте
менеджери паролів



Захистіть свої файли
Використовуйте хмарне
сховище або зовнішній диск



Фізична безпека – теж важлива
Не залишайте гаджети
без нагляду та блокуйте екран



Фільтруйте мережі
Уникайте відкритих
Wi-Fi без VPN

Якщо треба поїхати кудись пізно вночі, то краще замовити таксі, аніж йти самій неосвітленою вулицею. Продумайте план поїздки, особливо врахуйте, як будете добиратися назад, додому. Просіть когось із рідних/близьких вас зустріти, якщо є така можливість.

Зателефонуйте родичам або знайомим і повідомте, де ви перебуваєте.

Запишіться на тренування з самооборони. Жінки і дівчата, які володіють прийомами самооборони, зможуть їх застосувати на практиці в непередбачуваних ситуаціях. Важливо знати, як завдавати удар, як правильно скласти кулак, щоб під час захисту не завдати собі ушкоджень, як виграти ту пару хвилин, а інколи секунд, щоб втекти.

Пам'ятайте!!!

Постраждалі жінки та дівчата не винні у ситуації кривди чи насильства, яка з ними трапилася. Винними є виключно особи, які вчинили цю кривду та насильство.

Бережіть себе і будьте у безпеці!

ПРАВИЛА
БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ
ДЛЯ ЖІНОК ТА ДІВЧАТ



Техніки психологічної допомоги у стресових ситуаціях

Чотири стихії

Техніка підходить як для дітей і дорослих, які знаходяться у кризовій ситуації, так і для знання тривоги, якщо ви є у безпечному місці. Важливо дотримуватися правильної послідовності: повітря, вода, земля, вогонь.

Крок 1. ПОВІТРЯ

Завдання: нормалізувати дихання

Можете використовувати будь-які дихальні вправи, ті, що вам найбільше підходять

Найпростіша – «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (мінімум 8 разів).

Кризове дихання починається з видиху!

Крок 2. ВОДА

Завдання: знизити рівень тривоги

Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і у деякій мірі це її відволікає від тієї події, яка призвела до нервового збудження.

Під час ковтання заспокоюється дихання і зменшується частота серцебиття

Випийте повільно склянку теплої води маленькими ковтками

Крок 3. ЗЕМЛЯ

Завдання: «заземлитися», відчути своє тіло

Використовуйте вправу на вибір, а краще – усі по-черзі:

Перекочуйтеся з носка на п'яту, щоб промасажувати саме п'яту (мінімум 8 разів)

«Австралійський дощ». Починається вітер – трем долоні. Крапає дощ – клацаєм пальцями. Дощ посилюється – схищуємо руки на грудях та постукуємо себе по плечах (Метелик). Йде злива – лясаємо себе по стегнам.

Повторити декілька разів

Можна робити інші прості вправи, які допомагають «включити тіло»

Крок 4. ВОГОНЬ

Завдання: вийти в усвідомленість, «включити» голову, активізувати кору головного мозку

Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку.

Дати відповідь на питання «Хто я» (5 іменників), «Який я» (5 прикметників), «Що я роблю (можу робити)?» (5 дієслів). При рахуванні можна загинати пальці на кожну «п'ятірку»

Підійдуть будь-які легкі вправи, які допоможуть стимулювати мозкову активність

У разі стресу варто використовувати усі описані техніки.

Як надати першу допомогу

Алгоритм ваших дій має бути таким:

1. Оглянути місце події та впевнитись у тому, що надання допомоги буде безпечним: забезпечити власну безпеку, а також безпеку потерпілого та людей навколо.
2. Оцінити стан постраждалого (свідомість, дихання).
3. За необхідності викликати бригаду екстреної (швидкої) медичної допомоги, а також інші екстрені служби (поліцію, аварійно-рятувальну службу, службу газу тощо).
4. Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх.
5. Забезпечити прохідність дихальних шляхів.
6. Якщо у постраждалого відсутні ознаки життя та немає критичної кровотечі (або ви вже її ліквідували) – розпочати серцево-легеневу реанімацію.
7. Перевести постраждалого у стабільне положення (на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні), якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу і серцево-легенева реанімація була вдалою.
8. Не залишати постраждалого та контролювати стан його життєвих функцій до прибуття екстрених служб.

ПРАВИЛА

БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ
ДЛЯ ЖІНОК ТА ДІВЧАТ

