



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Skorzystaj z pomocy dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie**

Publikowane od  
25.02.2021 13:20:55

**STOP  
PRZEMOCY**



Doświadczasz przemocy w rodzinie? Sprawdź, z jakiej pomocy możesz skorzystać.

## ***Czym jest przemoc w rodzinie***

Przemoc w rodzinie to każde celowe działanie lub brak działania, na przykład zaniedbania, które powodują krzywdę i cierpienie fizyczne albo psychiczne członka rodziny. Sprawca przemocy wykorzystuje przewagę nad ofiarą i narusza jej podstawowe prawa, takie jak godność, wolność i nietykalność cielesną.

## ***Formy przemocy***

- przemoc fizyczna – jeśli ktoś cię bije, popycha, szarpie, kopie, dusi,
- przemoc psychiczna – jeśli ktoś cię obraża, wyzywa, poniża, nie pozwala na kontakt z bliskimi, kontroluje twoje działania, stale krytykuje,
- przemoc seksualna – jeśli ktoś cię molestuje, zmusza do współżycia lub jakichkolwiek innych zachowań seksualnych,
- inne zachowania – na przykład jeśli ktoś, od kogo jesteś zależny, pozbawia cię opieki, której potrzebujesz, zmusza do picia alkoholu, brania narkotyków.

Ofiarą przemocy w rodzinie może być każdy – dziecko, osoba z niepełnosprawnościami, małżonek, partner, osoba starsza.

## ***Z jakiej pomocy możesz skorzystać***

Zwróć się do służb lub organizacji, które oferują pomoc osobom dotkniętym przemocą w rodzinie. Nie bój się szukać pomocy!

Znajdź kogoś, komu możesz zaufać i porozmawiaj z nim. To ważne, aby ktoś cię wspierał.

## ***Skontaktuj się z „Niebieską Linią”***

Konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, poradzą, co zrobić w twojej sytuacji, powiedzą o miejscach i formach pomocy w twojej najbliższej okolicy.

## ***Co musisz zrobić***

Masz 3 możliwości:

### **Zadzwoń:**

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie 800 120 002 – numer bezpłatny, czynny całą dobę

Dyżury: w językach obcych: angielskim – poniedziałki od 18.00 do 22.00, rosyjskim –

wtorki od 18.00 do 22.00, prawny – środy od 18.00 do 22.00.

Dodatkowo dyżury prawników pod numerem 22 666 28 50 w poniedziałki i wtorki od 17.00 do 21.00.

**Napisz e-mail:** [niebieskalinia@niebieskalinia \[dot\] info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

**Połącz się przez SKYPE** – jeśli chcesz porozmawiać w języku migowym: [pogotowie.niebieska.linia](https://pogotowie.niebieska.linia), w poniedziałki w godzinach 13.00-15.00

### ***Przemoc w dobie koronawirusa***

Eksperci wymieniają kilka przyczyn wzrostu wskaźników przemocy domowej. Po pierwsze, ci, którzy już znęcali się nad dziećmi czy współmałżonkami, stali się bezkarni. Nagle mieli domowników „do dyspozycji” przez całą dobę, a ofiary nie mogły uciec ani wezwać pomocy.

Ponadto, sytuacja zamknięcia spotęgowała kietkujące konflikty i wywołała nowe. Dla większości z nas był to czas bardzo stresujący. Wiele osób pracujących musiało jednocześnie godzić pracę zawodową w trybie zdalnym z pilnowaniem obowiązków szkolnych swoich dzieci.

Wiele osób straciło źródło dochodów lub pogorszyła się ich sytuacja finansowa. Koronawirus niezwykle skomplikował naszą codzienność, więc wszyscy mieliśmy powody do życia w mniejszym lub większym stresie i nie każdy udźwignął konsekwencje tego stanu. Stres, jak wiadomo, nierzadko jest bezpośrednią przyczyną agresywnych zachowań. Zwłaszcza jeśli powodów do stresu nam przybywa i jesteśmy wobec tego bezsilni.

Poza wzrostem wskaźników dotyczących stosowania przemocy odnotowano również wyższą sprzedaż alkoholu, a jak wiadomo, alkohol nierzadko sprawia, że stajemy się bardziej agresywni. W rozmowie z portalem [stopuzaleznieniom.pl](http://stopuzaleznieniom.pl) terapeuta Krzysztof Rusiniak tłumaczył: *„Nie mam wątpliwości, że problem uzależnienia od alkoholu w społeczeństwie się nasilił w czasie pandemii. Alkohol dla wielu osób teraz okazuje się jedyną rozrywką, jedynym źródłem ulgi (...) Ale są też osoby, które zaczną po prostu topić smutki, które nasiliły się przez lockdown. Pandemia to czas, w którym eskalują różne nasze stany, przyzwyczajenia i tendencje. Nikt, kto wcześniej nie zaznał ulgi w alkoholu, teraz nagle się nie uzależni, jednak ci, którzy są gdzieś na drodze do uzależnienia, teraz mogą zacząć kroczyć nią w przyspieszonym tempie”*.

***Boisz się zawiadomić policję? Zamów kosmetyki***

Trwa także ogólnokrajowa akcja internetowa, dla osób, które przebywają na kwarantannie lub izolacji z toksycznym, przemocowym partnerem/partnerką lub inną osobą, dzięki której odpowiednie organy zostaną zawiadomione o stosowanej przemoc - tak, by agresor się nie dowiedział.

Wystarczy w internecie odszukać fikcyjny sklep z kosmetykami (nie podajemy nazwy celowo) i na podany mail lub w wiadomości na Facebooku napisać zapytanie o Naturalne Kosmetyki dla Ciała. Pomysłodawczyni fikcyjnej firmy z kosmetykami i wolontariusze w całym kraju będą na bieżąco sprawdzać, w jakiej sytuacji znajduje się osoba zgłaszająca w tak zaszyfrowanej wiadomości przemoc.

Sklep działa w porozumieniu i ścisłej współpracy z Fundacją Centrum Praw Kobiet, na wiadomości odpowiadają psycholożki specjalizujące się w sprawach dotyczących przemocy domowej. Jeśli osoba doświadczająca przemocy „złoży zamówienie” i poda swój adres - psycholożki zadzwonią po policję. Pomoc jest bezpłatna.

### ***30 listopada 2020 r. weszły w życie przepisy ustawy antyprzemocowej***

Nowe przepisy zakładają wprowadzenie odrębnego, szybkiego postępowania w sprawach o zobowiązanie osoby stosującej przemoc do opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania oraz zakazanie zbliżania się do niego. Sprawca przemocy, który stanowi zagrożenie dla życia lub zdrowia domowników, po wydaniu odpowiedniego nakazu będzie musiał bezzwłocznie opuścić mieszkanie oraz dostanie zakaz zbliżania się do niego. To zupełnie nowe kompetencje dzięki którym Policja otrzymała nowe, skuteczne narzędzie do walki z przemocą domową.

Dotychczas bowiem było tak, że to ofiara przemocy – niejednokrotnie kobieta z dziećmi – musiała uciekać z domu lub pozostawać ze sprawcą przemocy pod jednym dachem. Aktualnie, dzięki natychmiastowemu nakazowi policyjnemu, będzie mogła mieć pewność, że nakaz opuszczenia mieszkania będzie egzekwowany – łącznie z możliwością użycia środków przymusu – bez względu na ewentualne twierdzenie sprawcy, że nie ma dokąd się wyprowadzić.

### ***Gdzie szukać pomocy w Mławie?***

## Miasto Mława

Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława

**Bezpłatne korzystanie z usług specjalistów dla wszystkich mieszkańców Miasta Mławy**

<p><b>PSYCHOLOG</b> w każdy wtorek 16.00 – 18.00 (ul. Mariacka 20) w każdy czwartek 16.00 – 18.00 (ul. Padlewskiego 13)</p>	<p><b>PRAWNIK</b> w każdy wtorek 14.30 – 17.30 (ul. Mariacka 20) w każdą środę 15.30 – 17.30 (ul. Padlewskiego 13)</p>	<p><b>PEDAGOG</b> codziennie 8.00 – 16.00 Dział Przeciwdziałania Przemocy Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (ul. Padlewskiego 13)</p>
<a href="http://www.mlawa.pl">www.mlawa.pl</a>		<a href="http://www.mops-mlawa.pl">www.mops-mlawa.pl</a>

<p>Ogólnopolski Telefon dla Rodzin z Problemem Uzależnienia</p> <p>codziennie w godz. 12.00 - 20.00</p>	<p>Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”</p> <p>od poniedziałku do soboty w godz. 8.00-22.00 w niedziele i święta w godz. 8.00-16.00</p>	<p>Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</p> <p>od poniedziałku do piątku w godz. 8.15 do 20.00</p>	<p>Telefon Zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych (uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia)</p> <p>codziennie (z wyjątkiem świąt państwowych) w godz. 17.00–22.00</p>
<b>116 111</b>	<b>801 12 00 02</b>	<b>800 12 12 12</b>	<b>801 88 98 80</b>

<p><b>KOMENDA POWIATOWA POLICJI W MŁAWIE</b> ul. Sieniewicza 2, Mława</p> <p>997, 112 – telefon alarmowy 23 654 72 00 – dyżurny KPP 23 654 72 23 – kierownik rewiru dzielnicowego</p>	<p><b>ZESPÓŁ OSRODKÓW WSPARCIA W MŁAWIE</b> ul. Słowackiego 18, Mława</p> <p>tel. całodobowy 23 654 52 29</p>	<p><b>OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓLUZALEŻNIENIA</b> ul. Lelewela 9, Mława</p> <p>tel. 23 655 28 64</p>
<a href="http://www.mazowiecka.policja.gov.pl/wml/">www.mazowiecka.policja.gov.pl/wml/</a>	<a href="http://www.zowmlawa.home.pl">www.zowmlawa.home.pl</a>	<a href="http://www2.osrodek-dzialdowo.pl/panel-pacjenta/oddzialy/mlawa/">http://www2.osrodek-dzialdowo.pl/panel-pacjenta/oddzialy/mlawa/</a>

Źródło: gov.pl; stopuzależnieniom.pl, konsultacje: Dział Przeciwdziałania Przemocy, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/skorzystaj-z-pomocy-dla-osob-dotknietych-przemoca-w-rodzinie>