

Как не стать жертвой насилия?

Лето - время отдыха и развлечений. В это время мы стараемся взять отпуск, отправиться к морю и окунуться в вихрь курортной жизни, основными атрибутами которой являются пляжи, экскурсии, курортные романы и дискотеки. Часто мы так увлекаемся отдыхом, что теряем всякую бдительность и забываем о тех опасностях, которые нас могут подстеречь в вечернее и ночное время, когда жизнь в городе, кажется, только начинает пробуждаться. Вероятность попасть в неприятности возрастает в несколько раз, если вы являетесь представительницей слабого женского пола.

Статистика свидетельствует, что именно в мае-сентябре в вечернее время совершается большинство изнасилований (хотя в крупных городах пик изнасилований может приходиться и на сентябрь-октябрь). Местом совершения преступления примерно в одной трети случаев является квартира, в остальных случаях, - парки, скверы, чердаки, подвалы, лифты, нежилые дома. Было бы совсем неверным утверждать, что жертвы преступлений всегда провоцируют насильников. Вместе с тем, легкомысленное поведение жертв (распитие спиртного с будущим насильником, поездки с малознакомыми людьми в безлюдные места, на квартиру, дачу) отмечается примерно в двух третях зарегистрированных случаев изнасилований, причем 22 % жертв познакомились с насильником в день совершения преступления.

Всем известно, что, возвращаясь домой, следует избегать темных неосвещенных улиц, скверов, парков, держаться подальше от новостроек, производственных корпусов, плохо освещенных подземных переходов. Если по тем или иным причинам вы оказались в одной из перечисленных обстановок, приготовьтесь психологически. Не стоит легкомысленно думать, что уж с вами-то это не случится, пронесет. Возьмите в руку ключи, которые можно при случае использовать для самозащиты, достаньте свисток или газовый баллончик. Идите уверенно, сосредоточенно. Вы должны быть готовы к любой ситуации.

Если вам показалось, что вас преследуют, постарайтесь изменить темп ходьбы или направление движения, постарайтесь оторваться от злоумышленников, но ни в коем случае не пытайтесь скрыться от них в неосвещенных подворотнях, темных переулках или чужих подъездах. Прежде чем войти во двор, в подъезд, в лифт, осмотритесь. Убедитесь, что кто-то не следует за вами, что в подъезде/во дворе не стоит и развлекается подвыпившая компания подростков. Если вслед за вами в подъезд заходит незнакомый человек и остается на площадке в ожидании лифта, не спешите с

ним входить в лифт. Лучше подняться по лестнице пешком или вызвать лифт снова.

Очень хорошо, если все обойдется. Но что делать, если на вас все-таки напали?

Старайтесь не потерять головы. Оцените правильно ситуацию и собственные возможности для оказания сопротивления. Вам может помочь крик, визг, ссылки на болезнь, имитация тошноты и наконец, активное физическое сопротивление. Постарайтесь привлечь внимание людей, если это возможно. Если нападение происходит в подъезде, кричите не банальное «Помогите», а «Пожар», например. Пожар - беда общая, кто-нибудь обязательно выскочит.

Если привлечь внимание не представляется возможным, постарайтесь вступить с преступником в переговоры, притупить его бдительность, для того чтобы убежать, воззвать к его чувствам и т.п. Попытайтесь завязать разговор с насильником и создать у него уверенность, что он обязательно получит желаемое без всякого насилия. Чуть позже. А пока что он может вас даже обнять. Вот только вам надо выпить глоток воды (сока, пива, водки), сходить в туалет, принять ванну, положить вещи - что угодно. И пока противник не расстался с иллюзией «взаимного согласия», найдите способ чем-нибудь вооружиться - осколком стекла, острой щепкой, камнем, бутылкой, зазубренной жестяной палкой. Даже если ничего нет под рукой, вы сможете психологически подготовиться к схватке.

В любом случае, нужно хоть каким-нибудь образом сбить насильника с толку - покорностью, криком, сопротивлением, чем угодно. Зачастую насильники попадают на такую уловку. Это связано с тем, что для них основная цель насилия - это самоутвердиться, почувствовать себя хозяином ситуации, унижить жертву.

Берегите себя и помните: «Береженого Бог бережет»!

Автор - Александра Надточий

[Источник](#)

Как не стать жертвой насилия

Автор: admin

02.10.2011 23:59 - Обновлено 29.10.2014 16:16
