

# ПОМОГИ себе САМА

РЕАЛЬНЫЕ  
ИСТОРИИ  
ДЕВУШЕК,  
ПОПАВШИХ  
В БЕДУ.

На улице, в лифте, такси или соцсетях – опасность может подстергать тебя где угодно. Мы попросили специалистов рассказать, как избежать насилия и что предпринять, если ты уже с ним столкнулась.

## ИСТОРИЯ 1. НАПАДЕНИЕ В ТАКСИ

Анна: «На полпути к моему дому водитель такси вдруг заблокировал двери и повернул в другую сторону. Он остановился в безлюдном месте на окраине города и попытался меня изнасиловать. Мне повезло: удалось незаметно нащупать кнопку разблокировки. Я пулей вылетела из машины, подбежала к первой попавшейся на улице девушке и попросила о помощи».

### КОНСУЛЬТАНТЫ ТЕЛЕ- ФОННОЙ ПСИХОЛО- ГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ «ЯРОСЛАВНА»:

Случаи нападений в такси за последнее время участились. К сожалению, полностью застраховать себя от них невозможно. Но в твоих силах определить, агрессивны ли намерения водителя, до того, как ты окажешься с ним один на один в дороге. Как только сядешь в такси, еще до отправления, позвони кому-нибудь из близких и громко сообщи номер машины, имя водителя и маршрут. Если тебе не с кем связаться, можешь изобразить звонок. В любом случае таксист поймет, что его противоправные действия не останутся безнаказанными.

Если ты заметила, что твой звонок вызвал у него недовольство или даже агрессию, оставаться в машине небезопасно.

В ЦЕНТРЕ «СЕСТРЬ» ВЪЯСНИЛИ: ВСЕГО 10-12% ЖЕРТВ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ ОБРАЩАЮТСЯ В ПОЛИЦИЮ.



## ИСТОРИЯ 2. СТАЛКЕР ИЗ СОЦСЕТЕЙ

Юлия: «Ко мне в друзья добавилась симпатичный парень, предложил познакомиться. Диалог меня не напрягал, пока новый знакомый не стал занимать слишком много места в моей жизни: он каждый час уезжал, где я и с кем, настаивал на встрече. Я решила его игнорировать, а он превратился в агрессора, угрожал, что найдет меня. Переехала к подруге, а «маньяка» удалила из друзей, закрыв профили в соцсетях. Казалось, он оставил меня в покое, но потом мы случайно (?) встретились в кафе. Он порывался проводить меня до дома. Я отказалась и вечером обнаружила, что страницы в «Инстаграме» и «Фейсбуке» взломаны».

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ТАКСИ ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОИСКОВОЙ СЛУЖБЫ «ЛИЗА АЛЕРТ»

- Садись на заднее сиденье.
- Не принимай от водителя угощения или напитки.
- Убедись, что двери автомобиля открываются.
- Разговаривай по телефону.



### ЕЛЕНА КОЛЬЧУГИНА, СПЕЦИАЛИСТ КРИЗИСНОГО ЦЕНТРА ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ И ДЕТЯМ:

В России преследование – еще не преступление, и привлечь за него к ответственности невозможно, пока человек не перейдет к реальным действиям. Но есть меры, которые можно принять, чтобы обезопасить себя. Расскажи о «сталкере» близким, проинформируй консьержа и соседей на случай, если он узнает твой адрес. Не показывай в соцсетях, где ты проводишь время, для общения заведи дополнительный профиль. Фиксируй случаи преследования: делай скриншоты переписки, записывай звонки. Но ни в коем случае не вступай в диалог и не соглашайся на встречу. Продумай план безопасности: договорись с кем-то, кто сможет провожать тебя до работы либо приютить на какое-то время. И помни: быть объектом преследования – испытание для психики. Не бойся обратиться за помощью к психологу. >

GETTY IMAGES (2), ИЗ АРХИВА

## ИСТОРИЯ 3. КРАЖА НА УЛИЦЕ

Яна: «На остановке ко мне подошел нетрезвый мужчина и попросил сигарету. Я не курю, о чем ему и сказала, встала наушники и продолжила ждать автобус. Этот тип обратился еще раз – потребовал денег. Получив отказ, он прижал меня к стене и велел достать всё из карманов, а когда я попыталась позвать на помощь (и даже привлекла внимание нескольких прохожих), притворился, что мы пара. Пришлось сделать то, что он хотел. После этого мужчина отпустил меня, предупредив, чтобы в полицию я не обращалась».

**КСЕНИЯ ЗАРИПОВА,  
СПЕЦИАЛИСТ  
КРИЗИСНОГО ЦЕНТРА  
ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ  
И ДЕТЯМ:**

Что ситуация небезопасна, было понятно еще в самом начале. Вместо того чтобы насторожиться и понаблюдать за незнакомцем, желательнее отдалившись от него, девушка «вставила наушники и продолжила ждать автобус». Вторая ошибка: не стоит просить помощи у толпы в целом, на личные обращения люди реагируют лучше (выбери формулировку «девушка в красном» или «мужчина с рюкзаком»). Скорее всего, насильник отстанет, когда вмешается кто-то третий. Если тебе все же не удалось помешать его намерениям, вызови полицию, как только окажешься в безопасном, людном месте. Несмотря на страх, сделать это необходимо.



### СПЕЦИАЛИСТЫ «ЯРОСЛАВНЫ» О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДВЕРГЛАСЬ НАСИЛИЮ:

В обществе бытует миф, что жертва сама виновата – потому что ходит по улице в позднее время, одевается вызывающе, ведет себя как-то не так. Пострадавшие от насилия ощущают тревогу и страх. Осуждение может ухудшить состояние, спровоцировать депрессию у тех, кому нужна поддержка, а еще больше – помощь специалиста. Насилие не всегда приводит к физическим травмам, но след в психике оставляет всегда. Если ты, как и наши героини, попала в опасную ситуацию, обратись к врачу. Он поможет переосмыслить пережитое и восстановить чувство защищенности и уверенности в своих силах.



## ИСТОРИЯ 4. ЭКСПИБИЦИОНИСТ В ЛИФТЕ

Анна: «Как-то со мной в лифт зашел крупный мужчина лет тридцати. Узнав нужный попутчику этаж, я нажала кнопку. Как только двери закрылись, он снял брюки и начал мастурбировать, наблюдая за моей реакцией. На крики и угрозы вызвать полицию мужчина не реагировал. Я боялась, что он переключится на меня, но этого не произошло. Доехав до своего этажа, я забежала в квартиру и закрыла дверь на замок. О случившемся я до сих пор никому не рассказывала».

**ОЛЬГА ЖУКОВА,  
СПЕЦИАЛИСТ  
КРИЗИСНОГО ЦЕНТРА  
ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ  
И ДЕТЯМ:**

Оказаться в такой ситуации мало того что неприятно – она пугает и вызывает отвращение. Еще сложнее принять: единственное, что ты можешь сделать, – дожидаться, пока двери лифта откроются. Не входи в лифт с незнакомыми людьми. А если с тобой уже произошло то же, что и с Анной, не оставайся с переживаниями наедине. Без должной психологической проработки такие последствия, как страх оставаться в замкнутом пространстве или общаться с противоположным полом, могут еще долго отравлять твою жизнь.

COSMO