

ỨNG PHÓ KHI BỊ BẠO LỰC TRONG BỐI CẢNH PHONG TỎA



BƯỚC 1: CHUẨN BỊ

Trong bước này, bạn cần đánh giá thực trạng các vấn đề của bạn để đánh giá mức độ nguy hiểm. Nếu bạn rơi vào **một trong các nguy cơ** dưới đây thì hãy lên kế hoạch ngay lập tức để ứng phó với bạo lực giới nếu bị phong tỏa đột ngột



Người gây bạo lực có thể đang nghỉ việc hoặc làm **ở nhà toàn thời gian**



Bạn đang **chưa có ai là người hỗ trợ** trong thời gian vừa qua khi bạn gặp bạo lực



Người gây bạo lực sử dụng **rượu, ma túy** hay bất cứ chất kích thích nào khác



Bạn chưa bao giờ hình dung ra mình sẽ cần phải **chạy và trốn ở nơi nào** khi bị bạo lực đột ngột



Người gây bạo lực đang **gặp các vấn đề về tâm thần** và đang phải sử dụng thuốc



Bạn chưa từng hoặc **gặp khó khăn** khi tìm kiếm các sự trợ giúp từ bên ngoài

ỨNG PHÓ KHI BỊ BẠO LỰC TRONG BỐI CẢNH PHONG TỎA

BƯỚC 2: LÊN KẾ HOẠCH



Cất giữ các đồ vật gây nguy hiểm trong nhà để người gây bạo lực không dễ lấy chúng



Điện thoại luôn được sạc đầy pin và luôn được mang theo bên mình, nếu có thể hãy có thêm một chiếc điện thoại đơn giản dự phòng



Cùng con thực hành ứng phó bạo lực trong khả năng có thể



Ngay lập tức xin số điện thoại của công an, hội phụ nữ xã phường và các đơn vị trợ giúp cho người bị bạo lực mà bạn có thể biết



Hãy tìm kiếm các nơi mà bạn có thể tạm lánh như nhà của người thân, hàng xóm, người tin cậy, trung tâm tạm lánh...nếu bạn buộc phải rời khỏi nhà

ỨNG PHÓ KHI BỊ BẠO LỰC TRONG BỐI CẢNH PHONG TỎA

BƯỚC 3: HÀNH ĐỘNG



Lúc này, chính bạn sẽ là người cần phải tự cứu mình trước tiên trong điều kiện bị bạo lực và rất khó có thể rời khỏi nhà. Văn phòng hỗ trợ người bị bạo lực giới CSAGA xin hướng dẫn bạn một số thông tin cơ bản để bạn có thể tự hỗ trợ chính mình



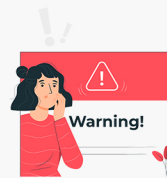
An toàn của bạn và các con là số 1, vì vậy trong thời điểm này có thể phải chấp nhận lùi bước để bạn được sống sót qua giai đoạn phong tỏa



Nếu người gây bạo lực bắt đầu có dấu hiệu căng thẳng như giọng nói to, mặt đỏ lên... **tuyệt đối không tranh cãi thêm** vào thời điểm đó mà tìm cách làm dịu cuộc nói chuyện hoặc rời khỏi đó ngay lập tức, có thể làm phân tán bằng cách giả vờ nghe điện thoại



Khi bị người gây bạo lực chửi bới kích động, hãy **tự làm giảm căng thẳng bản thân bằng cách uống nước mát, đi bộ đếm nhịp chân** hoặc nghĩ về một câu chuyện hài hước để bạn không bị cuốn theo mục đích của người kia.



Không thách thức lại người gây bạo lực, điều đó có thể khiến bạn gặp nguy hiểm



Nếu chồng/bạn tình đánh đột ngột, hãy cố gắng tìm cách **di chuyển đến khu vực rủi ro thấp** hơn trong nhà và có thể thoát được. **Không chạy vào các góc chết** như: tủ, phòng tắm, nhà bếp, không gian nhỏ

ỨNG PHÓ KHI BỊ BẠO LỰC TRONG BỐI CẢNH PHONG TỎA

BƯỚC 3: HÀNH ĐỘNG

We Can Do It!



Nếu có nguy cơ bị bạo lực vào ban đêm và tất cả các cửa đã đóng kín, hãy tìm cách trì hoãn như: giả vờ đi vệ sinh và hãy nhanh chóng tìm chỗ đứng an toàn trong nhà và gọi điện thoại kêu cứu



Nếu không tránh khỏi việc bị đánh đột ngột, hãy ngồi hoặc nằm gập gối như hình quả bóng, hai tay ôm đầu, các ngón tay đan chặt vào nhau và chạy, lăn ra khỏi chỗ người gây bạo lực càng nhanh càng tốt



*Trong trường hợp bạn buộc phải rời khỏi nhà vì nguy hiểm, hãy nói chuyện với những người kiểm soát dịch và **đề nghị được chuyển sang một khu cách ly khác** để đảm bảo an toàn cho bản thân và các con*



Nếu bạn đang mang thai và đang ở trong một ngôi nhà có cầu thang, hãy cố gắng ở tầng một khi xảy ra xung đột, cúi người và bảo vệ bụng của bạn nếu có thể



Hãy chủ động đánh thức con người mạnh mẽ bên trong bạn, luôn nhớ giữ an toàn và chủ động phòng dịch- phòng ngừa bạo lực

Trong trường hợp bạn còn lúng túng và gặp khó khăn khi xây dựng kế hoạch an toàn cho bản thân, hãy gọi điện vào số 024 33335599 hoặc chat với chuyên viên tư vấn qua fanpage: Yêu thương và tự do để nhận sự hỗ trợ