

DIKKATİN BİRİNİN GELECEĞİ İÇİN BİR **DÖNÜM NOKTASI** OLABILIR.

Bazen, doğru zamanda verdiğin tepki tüm dünyadan daha yüksek sesle konuşur. O ses sen ol. Ona alan ve destek sun.

SESSİZ TANIK OLMA!

Psikolojik ve fiziksel şiddet, derin ve görünmez izler bırakır.

192'yi, 112'yi

veya en yakın **Sosyal Hizmet Merkezini** ara.



**ŞİDDETSİZ YAŞAM İÇİN
YARDIM MEVCUT**



Bu içerik, Birleşik Krallık Hükümeti tarafından finanse edilen ve Üsküp Britanya Büyükelçiliği'nin desteğiyle yürütülen "Kuzey Makedonya'da Cinsiyete Dayalı Şiddetin Önlenmesi ve Korunması" projesi kapsamında hazırlanmıştır. Bu içerikte ifade edilen görüşler ve düşünceler, her zaman Birleşik Krallık Hükümeti'nin resmi görüş ve düşüncelerini yansıtmayabilir.

SESSİZ TANIK OLMA!

Psikolojik şiddet, mağdur
üzerinde görünmez izler bırakır.



**ŞİDDETSİZ YAŞAM İÇİN
YARDIM MEVCUT**

KONTROL SEVGİ GIBI SUNULDUĞUNDA

Sürekli onu arıyor. Onu kontrol ediyor. Suçluyor. İş çıkışında onu bekliyor. Bu sevgi değil, ilgi değil, bu kontroldür. Ve kontrol, psikolojik bir şiddettir.

Pek çok kadın ve kız çocuğu şiddeti fark etmiyor, çoğu zaman çevre fark ediyor, tanıyor ama tepki vermiyor.

SESSİZ TANIK OLMA!

Psikolojik şiddet mağdur üzerinde görünmez izler bırakır. 192'yi, 112'yi veya en yakın Sosyal Hizmet Merkezini veya Kadınlara Yönelik Şiddet için SOS hattını ara.

ŞİDDETSİZ BİR YAŞAM İÇİN YARDIM VAR.

**Her yara görünür değildir.
Her mağdur susmayı
kendi seçmez.**

Psikolojik şiddet morluklar bırakmaz, ancak korku bırakır. Bunu deneyimleyen kadınlar, çoğu zaman bunu kendilerinden bile saklarlar. İş yerinde, sokakta, arkadaşlar ortamında, sanki hiçbir şey olmuyormuş gibi davranırlar. Ancak kontrol, aşağılama ve baskı da birer şiddet biçimidir ve kadının ruhunu yıpratırlar.



**Psikolojik şiddeti
nasıl tanırırsın?**

- Mesajlar, aramalar, takip yoluyla kontrol.
- Kıskançlığın özen gösterme olarak sunulması.
- Küçümseme, değersiz hissettirme, günlük tepkiler karşısında korku duyma.

Eğer tanıksan, senin de bir rolün var.

- Bir meslektaşınızda veya arkadaşınızda meydana gelen değişikliği fark et.
- Konuşması için onu cesaretlendir, güvenli bir alan sun.
- Destekle ilgili bilgileri paylaş.

