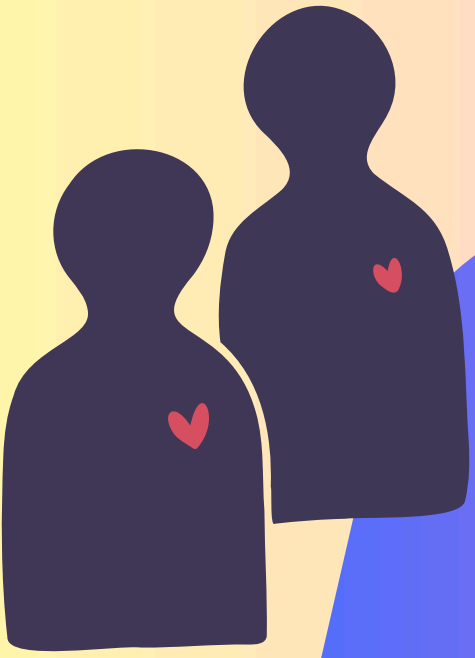
ТВОИТЕ ГРАНИЦИ СЕ ВАЖНИ!

ПРЕПОЗНАЈ • РЕАГИРАЈ • ПОБАРАЈ ПОДДРШКА



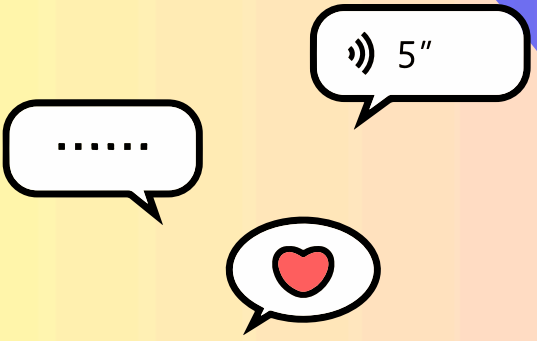
Како да препознаеш нездрава врска?

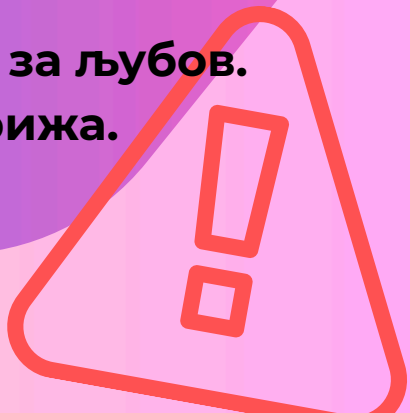


Внимавај ако некој:

- Постојано бара да знае каде си и со кого си.
- Ти ги проверува телефонот и пораките.
- Ти забранува да се дружиш со одредени луѓе.
- Те обвинува за својата љубомора и лутина.
- Те притиска да направиш нешто што не го сакаш.
- Те уценува, заплашува или ти се заканува.
- Те тера да се чувствуваш виновна кога поставуваш граници.

Љубомората не е доказ за љубов.
Контролата не е грижа.





Што можеш да направиш за да се заштитиш?



- Поставувај јасни лични граници – имаш право да кажеш НЕ.
- Не споделувај лозинки и приватни податоци.
- Не испраќај лични содржини под притисок.
- Зачувај пораки и докази доколку некој те вознемирува или ти се заканува.
- Разговарај со личност на која ѝ веруваш.
- Побарај стручна помош доколку се чувствуваш загрозено.
- Доколку си во непосредна опасност, побарај итна помош.



ТВОЈОТ ГЛАС Е ВАЖЕН.
ТВОИТЕ ГРАНИЦИ СЕ ВАЖНИ.
ТВОЈАТА БЕЗБЕДНОСТ Е ВАЖНА!.

Овој материјал е целосно финансиран од Националната мрежа против насилство врз жените и семејно насилство, преку Шведска и Фондацијата Kvinna till Kvinna, кои не мора да се согласуваат со мислењата изразени внатре. Само Здружение СТАНИЦА ПЕТ има одговорност за содржината.

KVINNA KVINNA
Sweden Sverige
Национална мрежа против насилство врз жените и семејното насилство
СТАНИЦА П.Е.Т.