

# Depresja a przemoc domowa

Osoby doświadczające przemocy domowej często w konsekwencji doświadczają stanów depresyjnych. Ma to związek z przeżywaniem przemocy w przeszłości, w okresie dzieciństwa, a także aktualnie.

Przeżywanie depresji często powoduje utratę energii i chęci do podejmowania zmian, dlatego tym trudniejsze jest przerwanie koła przemocy.



Jeśli doświadczasz przemocy i w konsekwencji odczuwasz stany depresyjne zgłoś, się po pomoc.

Pamiętaj, że przemoc zabiera moc, a pomoc pomaga ją odzyskać!

## **Nie zapominaj o dzieciach!**

To one najbardziej odczuwają skutki przemocy i także u nich może pojawić się depresja. Najskuteczniejsza metoda to odizolowanie dziecka od sprawcy. Jeśli jednak nie jest to możliwe, staraj się je jak najbardziej chronić, często z nim rozmawiaj, zapewnij mu pomoc psychologiczną.



**CHROŃ DZIECI!**

## **Niebieska Linia – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie:**

**tel. 800 120 002**

Telefon dla ofiar, sprawców oraz świadków przemocy w rodzinie. Telefon jest bezpłatny i czynny przez całą dobę.

## **Policyjny Telefon Zaufania ds.**

### **Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:**

**tel. 800 120 226**

Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9:30 – 15:30.

## **Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci:**

**tel. 800 100 100**

Telefon jest bezpłatny i anonimowy.

Dostępny dla wszystkich rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy oraz pomocy dzieciom przeżywającym trudności wynikające z problemów takich jak: przemoc w szkole, wykorzystywanie seksualne, cyberprzemoc, myśli samobójcze, depresja, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, zaburzenia odżywiania.

**[www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)**