



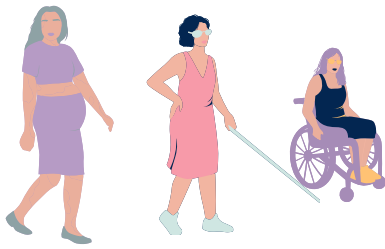


Այս ուղեցույցը տպագրվել է «Կանանց դեմ բռնության վերացման ՄԱԿ-ի հավատարմագրային հիմնադրամի» ֆինանսավորմամբ, սակայն արտահայտված տեսակետները և ներառված բովանդակությունը չեն ենթադրում ՄԱԿ-ի կողմից պաշտոնական հաստատում կամ ընդունում:

Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում «Ագաթ» հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքների պաշտպանության կենտրոն հասարակական կազմակերպությունը:

Տեղեկատվական գրքույկը հեշտ ընթերցվող դարձրեց  
Մուշեղ Չովսեփյանը

# Ի՞նչ գրքույկ է սա



Այս գրքույկը նախատեսված է հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների համար:



Գրքույկի նպատակն է օգնել կանանց, որպեսզի նրանք պաշտպանեն իրենց իրավունքները:



Հաջորդ էջերում կան պատկերներ և տեքստեր, որոնք կպատմեն քեզ բռնության տեսակների մասին և թե ինչպես պաշտպանվել բռնությունից:



Գրքույկում կան նաև այն կազմակերպությունների հեռախոսահամարները, հասցեները, որոնք կարող են օգնել քեզ, եթե բռնության ենթարկվես:

# Ուլքեր կարող են բռնության ենթարկվել և ի՞նչ է բռնությունը



Հայաստանում ապրում է  
հաշմանդամություն ունեցող մոտ  
90,000 կին:



Ըստ հետազոտությունների՝  
հաշմանդամություն ունեցող  
կանայք և աղջիկներն ավելի շատ  
են ենթարկվում բռնության, քան  
մյուս մարդիկ:



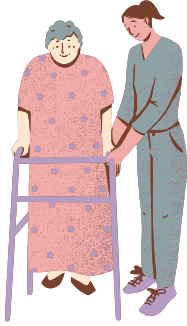
Հաշմանդամություն ունեցող կինը  
կամ աղջիկը կարող է բռնության  
ենթարկվել տարբեր մարդկանց  
կողմից:

Օրինակ՝

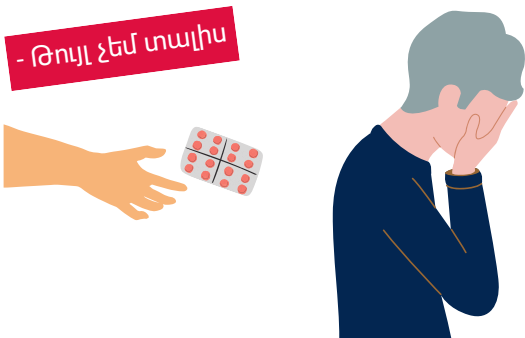
- ընտանիքի անդամի,
- ամուսնու,
- ընկերոջ,
- զուգընկերոջ,
- գործընկերոջ,
- անձնական օգնականի,
- խնամակալի
- բարեկամի,
- գործատուի,
- անծանոթ մարդու:



Բռնությունը կարող է դադարեցվել, եթե հաշմանդամություն ունեցող կինը պատմի վստահելի մարդկանց և կազմակերպություններին:



Հաշմանդամություն ունեցող կանայք հաճախ կախվածության մեջ են ուրիշներից: Նրանք կարող են օգնության կարիք ունենալ լրդանալիս, հագնվելիս, սնվելիս և այլն:



Բռնություն է, երբ օգնողը

- ամոթանք է տալիս,
- զրկում է դեղերից կամ սննդից,
- թողնում է թրջված կամ կեղտոտ,
- չի օգնում, երբ դրա կարիքը շատ կա:



Բռնություն է նաև, երբ արգելում են տանից դուրս գալ և շփվել ուրիշների հետ:

# Որտե՞ղ կարող են բռնության ենթարկվել հաշմանդամություն ունեցող կանայք

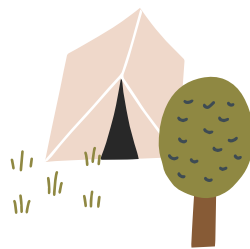


Հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղքիկներին կարող են բռնության ենթարկել ամեն տեղ:



Կարող են վատ վարվել

- հիվանդանոցներում,
- վերականգնողական կենտրոններում,
- ուսումնական հաստատություններում,
- խնամքի տներում,
- աշխատանքի վայրում,
- հասարակական տրանսպորտում,
- Նույնիսկ՝ տանը:



# Իսկ կամ օրենք, որը պաշտպանում է մեզ բռնությունից



Ազգային ժողովը 2017-ին օրենք է ընդունել, որի նպատակն է պաշտպանել բռնության ենթարկվող մարդկանց:



Օրենքի անվանումն է՝ «Շնտանիքում և կենցաղային բռնության կանխարգելման, ընտանիքում և կենցաղային բռնության ենթարկված անձանց պաշտպանության և ընտանիքում համերաշխության վերականգնման մասին»:



Օրենքն ասում է, որ բռնություն է ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական կամ տնտեսական բռնի արարքը, որը կատարվել է ընտանիքի անդամների, զուգընկերների կամ նախկին զուգընկերների միջև:

# Բռնության ի՞նչ տեսակներ կան

## Ֆիզիկական բռնություն



Ֆիզիկական բռնություն է

- ծեծը,
- առողջությանը վնաս պատճառելը,
- ազատությունից զրկելը,
- ցավ պատճառելը:



Օրինակ՝ երբ կնոջը ապտակում են, բռնեցքով կամ ոտքերով խփում, դա ֆիզիկական բռնություն է:



Ֆիզիկական բռնություն է նաև, երբ

- այրում են մաշկը կամ մազերը,
- հրում են,
- կծում են,
- տարբեր առարկաներ օգտագործում, որոնք կարող են ցավ պատճառել:



**Երեք օրինակ, թե բռնության ինչ դեպքեր կարող են պատահել հաշմանդամություն ունեցող կանանց հետ:**



Խնամողը դիտմամբ կոտրում է աջակցող սարքը, օրինակ՝ լսողական ապարատը, սայլակը, քայլակը և այլն:



Ամուսինը միտումնավոր տեղաշարժում է տան կահույքը, որպեսզի դժվար լինի ֆիզիկական խնդիրներ ունեցող կնոջը տեղաշարժվել:



Ստիպողաբար կամ ֆիզիկական ուժով դեղորայք են ներարկում կամ դեղահաբ տալիս, երբ դրա կարիքը չկա:

# Սեռական բռնություն



Սեռական բռնություն է անձի կամքին հակառակ ցանկացած սեռական արարք կամ դրա փորձը:



Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները առավել հաճախ են ենթարկվում սեռական բռնության:



Պատճառն այն է, որ նրանք տեղյակ չեն, թե որն է առողջ սեռական հարաբերությունը, իսկ որը՝ բռնություն:



Հաշմանդամություն ունեցող կնոջը նույնիսկ կարող է թվալ, որ բռնություն գործադրողից բացի էլ ոչ ոք իրենով չի հրապուրվի:



Եթե կինն ասում է, որ չի ցանկանում սեռական հարաբերություն ունենալ, ապա նրա որոշումը պետք է հարգել:

## Սեռական բռնության ի՞նչ օրինակներ կան:



Երբ առանց կնոջ համաձայնության դիպչում են նրա կրծքերին, սեռական օրգաններին կամ մարմնի այլ մասերին:



Երբ գործատուն ստիպում է սեռական հարաբերություն ունենալ իր հետ, որպեսզի չհեռացնի աշխատանքից:



Երբ ուսուցիչը ստիպում է սեռական հարաբերություն ունենալ իր հետ, որպեսզի տեղափոխի հաջորդ դասարան կամ չտեղեկացնի ծնողներին իր վատ սովորելու մասին:



Երբ խնամող անձն օգնում է կնոջը՝ փոխարենը ստիպելով սեռական հարաբերություն ունենալ:



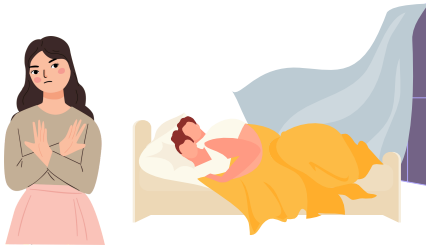
Երբ կնոջ կամքին հակառակ ստուգում են կո՛ւյս է նա, թե՞ ոչ:



Երբ պարտադրում են նկարվել  
էրոտիկ տեսանյութում դրա դիմաց  
խոստանալով գումար տալ կամ  
սնունդ:



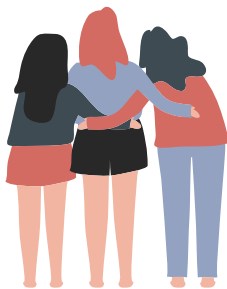
Երբ պարտադրում են դիտել էրոտիկ  
ֆիլմեր, երբ կինը չի ուզում:



Երբ նա ստիպված է նայել, թե  
ինչպես են սեռական  
հարաբերություն ունենում  
ուրիշները:



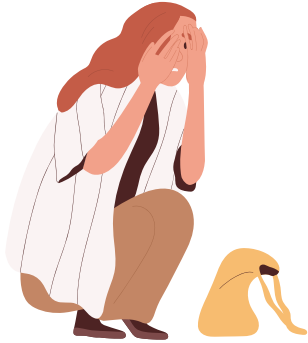
Երբ նրան ստիպում են, որ լսի  
սեռական կյանքին վերաբերող  
կատակներ կամ պատմություններ:



Պետք է հիշել՝

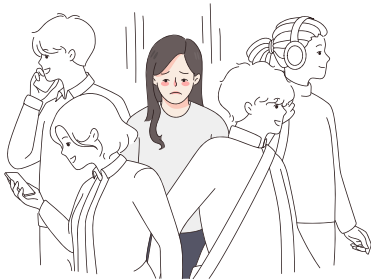
Սեռական բռնության կարող է  
ենթարկվել ցանկացած կին և  
աղջիկ: Դրանում նրանք մեղավոր  
չեն:

# Յոգեբանական բռնություն



Յոգեբանական բռնության դեպքում մարդիկ փորձում են դիտավորյալ հոգեկան ուժեղ տառապանք պատճառել անձին՝

- վախ առաջացնել նրա մոտ,
- նվաստացնել կամ վատ վերաբերվել,
- մեկուսացնել,
- ստիպել, որ ընդհատի հղիությունը:



Յոգեբանական բռնություն է, երբ կնոջ կյանքը փորձում են վերահսկել և թույլ չեն տալիս շփվել այլ մարդկանց հետ:



Յոգեբանական բռնության դեպքում վիրավորում են կնոջը, վախեցնում:

- Քո պատճառով ես չեմ կարողանում նորմալ ապրել

Երբեմն հոգեբանական բռնության են ենթարկում հաշմանդամություն ունեցող կանանց, երբ ասում են, որ նրանք բեռ են և արժանի չեն ապրելու: Իսկ դա այդպես չէ:

- Կծեծեմ քեզ, եթե մի բան այնպես չարեցիր: Կգրկվես թոշակից:

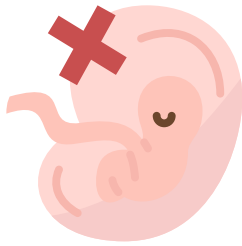
Կնոջը անընդհատ սպառնալ, որ կծեծեն կամ որ գումար չեն տա: Յոգեբանական բռնություն է:

- Եթե չհանդիպես ինձ  
հետ, ես ինքնասպան  
կլինեմ:

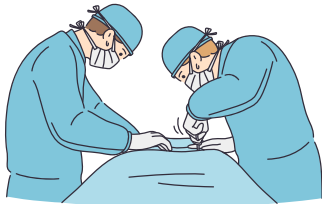


Չոգեբանական բռնություն է, երբ  
սպառնում են, թե ինքնասպան  
կլինեն կամ կվնասեն իրենց:

Չոգեբանական բռնություն է, երբ  
սպառնում են, որ կվնասեն Ձեր  
սիրելի կենդանուն:



Չոգեբանական բռնություն է, երբ  
կնոջ ստիպում են ընդհատել  
հղիությունը (աբորտ անել):



Չոգեբանական բռնություն է նաև,  
երբ կնոջը ստիպում են բժշկական  
ամլացում կատարել: Սա  
նշանակում է, որ կինն այլևս երբեք  
չի կարող երեխա ունենալ:

## Տնտեսական բռնություն



Տնտեսական բռնություն է, երբ կնոջը կախվածության մեջ են գցում իրենցից ու զրկում են սննդից, հագուստից, դեղորայքից կամ մյուս ապրանքներից:



Երբ կնոջն արգելում են ծախսել իր գումարն այնպես, ինչպես ինքն է ցանկանում, դա բռնություն է:



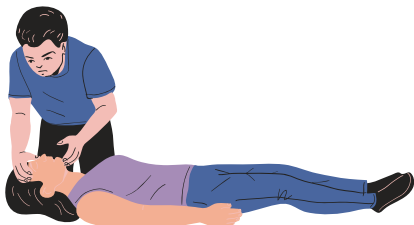
Տնտեսական բռնություն է նաև, երբ կնոջից վերցնում են իր կենսաթոշակը կամ աշխատավարձը:

# Անտեսում

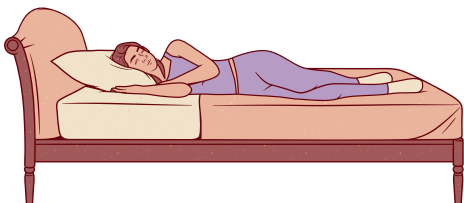


Անտեսման դեպքում ծնողները դիտավորյալ զրկում են իրենց երեխաներին ամենօրյա սննդից, հագուստից, բուժումից:

Անտեսման դեպքում նրանք կարող են և ունեն գումար սնունդ գնելու համար, սակայն դիտավորյալ չեն գնում:



Բռնություն է, երբ հաշմանդամություն ունեցող անձի խնամակալը կամ օգնողն անտեսում է կամ չի օգնում նրան:



Անտեսում է, երբ հաշմանդամություն ունեցող կնոջը երկար ժամանակ անկողնում պառկած են թողնում, իսկ նա ինքնուրույն վեր կենալ չի կարող:



Անտեսում է, երբ խնամողը չի օգնում զուգարան գնալիս, որպեսզի անձը հայտնվի նվաստացած վիճակում:



# Մեկուսացում



Հաշմանդամություն ունեցող աղջկան կամ կնոջը սենյակում փակելը բռնության ամենակոպիտ դրսևորումներից մեկն է:



Որոշ մարդիկ ամաչում են հաշմանդամություն ունեցող կին կամ աղջիկ ունենալ իրենց ընտանիքում:

Նրանք կարող են մարդկացից թաքցնել կամ ձևացնել, որ նա գոյություն չունի:



Հաճախ հաշմանդամություն ունեցող աղջիկներին թույլ չեն տալիս գնալ դպրոց, իջնել բակ և այլն:

# Ինչպե՞ս պաշտպանեմ ինքս ինձ



Հաշմանդամություն ունենալ չի նշանակում, որ թույլ ես և ամբողջ կյանքում պետք է կախված լինես ուրիշներից:



Կարող ես սովորել, թե ինչպես ինքդ քեզ պաշտպանել բռնությունից:



Կարող ես հրաժարվել մարդկանց առաջարկած այն օգնությունից, որի կարիքն այլևս չունես:

Սա ցույց կտա քո ուժն ու ինքնուրույն լինելու կարողությունը:



Քեզ կարող են օգնություն առաջարկել լավ մտադրությամբ: Բայց դու կարող ես մերժել նրան և ասել «ոչ», նույնիսկ, եթե դա նրան դուր չի գալիս:



Երբեմն մարդկանց թվում է, թե կարող են քեզ ազատ դիպչել, հնարավոր է՝ փորձեն օգտվել այդ առիթից:



- Դա ինձ դուր չի գալիս:

Եթե դու չես ուզում, որ այդ մարդը քեզ դիպչի, բարձրաձայն ասա նրան հետևյալը.

- Դու ինձ ձեռք ես տալիս:

- Դա ինձ դուր չի գալիս:

- Ձեռքերդ ինձանից հեռու տար:



- Մի՛ հրի՛ր սայլակս առանց իմ թույլտվության:

Եթե որևէ մեկը բռնում է քո ձեռքը կամ հրում անվասայլակը, բարձրաձայն և հաստատակամ ասա.

- Մի՛ հրի՛ր:

- Դա ինձ դուր չի գալիս:

- Դու բռնել ես իմ ձեռքը:

- Թո՛ղ ձեռքս:



Եթե որևէ մեկը մոտենում է քեզ, և կարծում ես, որ կարող է վնասել, ասա.

- Կանգնիր: Մի՛ մոտեցիր:



Հաճախ այսքանը բավարար է, որ տվյալ անձը հեռանա:

Նա կհասկանա, որ քեզ վնասելն այնքան էլ հեշտ չէ:

Իսկ եթե շարունակում է մոտենալ, ապա օգնություն կանչիր:

# Ի՞նչ անել հարձակման դեպքում



Բռնությանը դիմադրելով կկարողանաս դադարեցնել բռնությունը, քանի որ դիմացինը կհասկանա, որ քեզ վնասելն այնքան էլ հեշտ չէ:



Եթե որևէ մեկը հարձակվում է կամ փորձում քեզ բռնաբարել, ապա արա հնարավոր ամեն ինչ՝ տվյալ վայրից հեռանալու համար:



Արա մի բան, որից զգվանք կառաջացնի նրա մոտ:  
Օրինակ՝ անհիմաստ խոսքեր ասա, թքիր:



ճանկռիր նրա դեմքը, խփիր աչքերին, քթին, ամորձիներին:

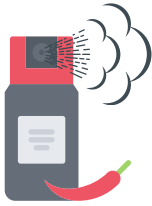
Ամորձիները գտնվում են նրա ոտքերի արանքում:



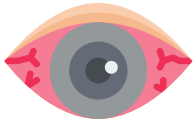
Եթե սայլակ ես օգտագործում, քո անվասայլակը հնարավորինս ուժեղ հրիր դեպի տվյալ անձը:



Աղմկիր, ճչա, ամբողջ ուժով «օգնություն» գոռա:



Կծու պղպեղ կամ հող նետիր նրա աչքերին:



Դրա պատճառով նա կսկի վատ տեսնել և աչքերը կցավան, իսկ դու կկարողանաս փախչել:



Եթե ոտքերդ թույլ են կամ ամուր չես կանգնում ոտքերի վրա, ամենահարմարը նստած դիրքն է:



Երբ արդեն նստած ես հատակին, հարվածիր նրան տարբեր իրերով՝ հենակներով կամ ձեռնափայտով:



Ինքնապաշտպանվել իմանալը կարևոր է:



Երբ գիտես, թե ինչպես պաշտպանես ինքդ քեզ, ավելի ինքնավստահ և ապահով կզգաս, նույնիսկ եթե երբեք բռնության չես ենթարկվել:

Սովորիր լինել ուժեղ և վստահ:



Չիշիր, եթե նույնիսկ չես կարող ինքնապաշտպանվել, բռնության ենթարկվելու համար դու մեղավոր չես:

Մեղավորը է բռնության ենթարկողը:

# Ո՞ր պետական կառույցներն են գրառվում ընտանեկան բռնության հարցերով

**Պետական տարբեր մարմիններ  
տարբեր գործառույթներ են  
իրականացնում:**



ՀՀ աշխատանքի և սոցիալական  
հարցերի նախարարություն

Խնամակալության և  
հոգաբարձության մարմիններ

Աջակցության կենտրոններ

Ապաստարաններ

Ոստիկանություն

ՀՀ կրթության, գիտության,  
մշակույթի և սպորտի  
նախարարություն

ՀՀ առողջապահության  
նախարարություն





# Ո՞ւմ դիմել, երբ ենթարկվում եմ բռնության

Միշտ կան մարդիկ և կազմակերպություններ, որոնք կօգնեն քեզ:



Կարող ես դիմել Ոստիկանություն օրվա ցանկացած ժամին՝ զանգելով 1 02:



Կարող ես դիմել «Ագաթ» կազմակերպությանը:

Հեռախոս՝ 077 043 042

Էլեկտրոնային հասցե՝ [agate.ngo@gmail.com](mailto:agate.ngo@gmail.com)



Կարող ես դիմել նաև Ընդդեմ կանանց նկատմամբ բռնության կոալիցիային:

Հեռախոս՝ 041 43 37 43

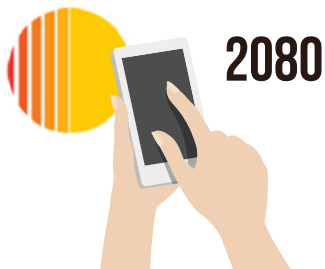
# Ո՞ւմ դիմել, եթե բռնություն գործադրողը իմ ընտանիքի անդամն է



Կարող ես դիմել «Կանանց  
աջակցման կենտրոն»  
հասարակական  
կազմակերպություն

Հեռախոս՝ 099 887 808

Վեբկայք՝ [womensupportcenter.org](http://womensupportcenter.org)



Կարող ես դիմել «Լայթհաուս»  
բարեգործական հիմնադրամ

Հեռախոս՝ 043 50 05 03, 093 32 78 34

Անվճար թեժ գիծ ՄՏՍ-ի  
բաժանորդների համար՝ 2080

Վեբկայք՝ [armenianlighthouse.com](http://armenianlighthouse.com)

# ՈՐՄ դիմել, երբ սեռական բռնության եմ ենթարկվում



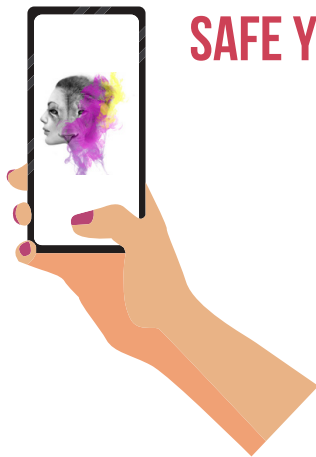
**077 99 12 80**

Սեռական բռնության  
ճգնաժամային կենտրոն

Չեռախոս՝ 077 99 12 80

Էլեկտրոնային հասցե՝  
sacc.arm@gmail.com

Վեբկայք՝ [saccarmenia.org](http://saccarmenia.org)



**SAFE YOU**

Ձեր հեռախոսում քաշեք Safe YOU  
(Սեյֆ յու) ծրագիրը:

Safe YOU-ն կանանց պաշտպանելու  
համար է ստեղծվել:

Չեռախոս՝ 055 92 09 30

Էլեկտրոնային հասցե՝  
info@safeyou.space

Վեբկայք՝ [www.safeyou.space](http://www.safeyou.space)

# Ո՞ր կենտրոններ կարող եմ դիմել աջակցության համար

Եթե ապրում եք **Երևանում**, կարող եք դիմել «Կանանց իրավունքների կենտրոն» ՅԿ-ին՝ զանգելով 010 54 28 28 կամ 043 01 02 92:

Եթե ապրում եք **Ճիրակի մարզում**, կարող եք դիմել «Կանանց իրավունքների տուն» ՅԿ-ին՝ զանգելով 077 57 08 70:

Եթե ապրում եք **Տավուշի մարզում**, կարող եք դիմել «Երիտասարդ Տավուշ» ՅԿ-ին՝ զանգելով 094 78 87 70:

Եթե ապրում եք **Արարատի մարզում**, կարող եք դիմել «Դու մենակ չես» կանանց աջակցման ՅԿ-ին՝ զանգելով 077 802 700 կամ 098 88 60 77:

Եթե ապրում եք **Արմավիրի մարզում**, կարող եք դիմել «Երիտասարդ Ավանգարդ» ՅԿ-ին՝ զանգելով 093 57 46 57:

Եթե ապրում եք **Սյունիքի մարզում**, կարող եք դիմել «Սոսե կանանց հիմնահարցեր» ՅԿ-ին՝ զանգելով 098 84 84 53:

Եթե ապրում եք **Արագածոտնի մարզում**, կարող եք դիմել «Թալին-Յույս» սոցիալական ՅԿ-ին՝ զանգելով 091 48 20 35:

Եթե ապրում եք **Վայոց ձորի մարզում**, կարող եք դիմել «Դու մենակ չես» կանանց աջակցման ՅԿ-ին՝ զանգելով 098 88 60 77:

Եթե ապրում եք **Լոռու մարզում**, կարող եք դիմել «Սպիտակի Յելսինկյան խումբ» իրավապաշտպան ՅԿ-ին՝ զանգելով 099 25 20 17:

Եթե ապրում եք **Կոտայքի մարզում**, կարող եք դիմել «Կանանց հզորացման ռեսուրս» ՅԿ-ին՝ զանգելով 077 38 00 53:

Եթե ապրում եք **Գեղարքունիքի մարզում**, կարող եք դիմել «Մարտունու կանանց համայնքային խորհուրդ» ՅԿ-ին՝ զանգելով 094 87 65 02 (Մարտունու կենտրոն) կամ 094 87 65 05 (Գավառի կենտրոն):