



**«ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱՅՔ
ԸՆԴԴԵՄ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ»**

Տեղեկատվական ուղեցույց

ԳՅՈՒՄՐԻ, 2024



Ընդդեմ կանանց նկատմամբ
բռնության կոալիցիա
Coalition to stop violence
against women



AGATE
RIGHTS DEFENSE CENTER
FOR WOMEN WITH DISABILITIES

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:



ՆԵՐԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Աշխատանքի ու սոցիալական հարցերի նախարարության 2023թ. հունիսի 1-ի վիճակագրական տվյալների համաձայն՝ Հայաստանում հաշվառված է հաշմանդամություն ունեցող 89,778 կին: 2019թ.-ին «Ագաթ» հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքների պաշտպանության կենտրոն հասարակական կազմակերպության կողմից «Հաշմանդամությունը և ՀՀ օրենսդրությունը» ծրագրի շրջանակներում իրականացված հետազոտության համաձայն՝ հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկներն ավելի շատ են ենթարկվում բռնության, քան հաշմանդամություն չունեցող կանայք և հաշմանդամություն ունեցող տղամարդիկ՝ պայմանավորված սեռով և հաշմանդամությամբ:

Սույն տեղեկատվական ուղեցույցը նախատեսված է հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկների համար՝ կոչ անելու գերծ մնալ հոգեբանական, ֆիզիկական, սեռական ու տնտեսական բռնությունից:

Տեղեկատվական ուղեցույցում պատկերավոր ներկայացվում են բռնության տեսակներն ու դրսևորումները, դրանց կանխարգելման միջոցները, ինչպես նաև ինքնապաշտպանության ձևերն ու այն կառույցների տվյալները, որոնք զբաղվում են բռնության կանխարգելմամբ, բռնության ենթարկված կանանց և աղջիկներին ծառայությունների մատուցմամբ:



ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱՆՑ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ



Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները՝ իրենց սեռով և հաշմանդամությամբ պայմանավորված, կրկնակի խոցելի են և առավել հաճախ են ենթարկվում խտրականության, բռնության և շահագործման, քան հաշմանդամություն չունեցող կանայք ու հաշմանդամություն ունեցող տղամարդիկ:

Հաշմանդամություն ունեցող կինը կամ աղջիկը կարող է բռնության ենթարկվել և շահագործվել ընտանիքի անդամների, ամուսնու, զուգընկերոջ, գործընկերոջ, անձնական օգնականի և խնամակալի կողմից, ինչպես նաև հարևանի, ընտանիքի բարեկամի, գործատուի կամ անձանոթի կողմից:

Եթե կինը լռում է բռնության մասին, դառնում է ավելի խոցելի և մեկուսացված:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները հատկապես բռնության են ենթարկվում բռնարարների կողմից՝ սոցիալական բացառման, տեղաշարժման սահմանափակման, աջակցություն ցուցաբերող կառույցների անմատչելիության, հաղորդակցման խոչընդոտների և հասարակության կարծրատիպերի և նախապաշարմունքների պատճառով:

Բռնության շրջանակը կարող է ներառել ֆիզիկական և սեռական բռնություն, ինչպես նաև հոգեբանական և տնտեսական բռնություն:

Քանի որ հաշմանդամություն ունեցող աղջիկը կամ կինն առօրյա գործունեության ընթացքում՝ լողանալիս, հազվելիս, զբոսնելիս, սնվելիս, կախվածության մեջ է իրեն օգնողից, առավել խոցելի է բռնության նկատմամբ. նրան կարող են ամոթանք տալ, զրկել դեղորայքից, սննդից, ջրից, թրջված կամ կեղտոտ թողնել, անհրաժեշտ խնամք չցուցաբերել: Ոմանց հազվադեպ են թույլ տալիս շփվել այլ մարդկանց հետ կամ տանից դուրս գալ:

Համաձայն 2017 թվականի դեկտեմբերի 1-ին Ազգային ժողովի կողմից ընդունած **«Ընտանիքում բռնության կանխարգելման, ընտանիքում բռնության ենթարկված անձանց պաշտպանության և ընտանիքում համերաշխության վերականգնման մասին» ՀՀ օրենքի**, ընտանիքում բռնություն էր համարվում ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական կամ տնտեսական բնույթի բռնի արարքը, ինչպես նաև անտեսումը, որը կատարվել է ընտանիքի անդամների միջև:

Համաձայն օրենքում փոփոխություններ և լրացումներ կատարելու մասին Ազգային ժողովի Պ-743-14.12.2023-ՄԻ-011/0 որոշման, «Ընտանիքում բռնության կանխարգելման, ընտանիքում բռնության ենթարկված անձանց պաշտպանության և ընտանիքում համերաշխության վերականգնման մասին» 2017 թվականի դեկտեմբերի 13-ի

ՅՕ-320-Ն օրենքի (այսուհետ՝ Օրենք) վերնագիրը շարադրվել է հետևյալ խմբագրությամբ.

«ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ԵՎ ԿԵՆՏԱՐԱՅԻՆ ԲՈՒՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ, ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ԵՎ ԿԵՆՏԱՐԱՅԻՆ ԲՈՒՈՒԹՅԱՆ ԵՆԹԱՐԿՎԱԾ ԱՆՁԱՆՑ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ՀԱՄԵՐԱՇԽՈՒԹՅԱՆ ՎԵՐԱԿԱՆԳՆՄԱՆ ՄԱՍԻՆ» ՕՐԵՆՔ:

Համաձայն լրամշակված օրենքի՝

Ընտանիքում և կենցաղային բռնությունն է համարվում ֆիզիկական, սեռական, հոգեբանական կամ տնտեսական բռնի արարքը, անտեսումը կամ հետամտումը, որոնք կատարվել են ընտանիքի անդամների կամ զուգընկերների կամ նախկին զուգընկերների միջև:

Բռնության տեսակները



Ֆիզիկական բռնություն՝ անձի կամքին հակառակ ֆիզիկական բնույթի բռնի արարքը՝ ներառյալ բռնական, այդ թվում հոգեբուժական բնույթի միջամտությունների ենթարկվելուն պարտադրելը, բռնական օգնություն ստանալուց զրկելը կամ նման օգնությանը խոչընդոտելը, ֆիզիկական ցավ պատճառելը, ինչպես նաև Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքի իմաստով՝ սպանությունը, առողջությանը ծանր, միջին ծանրության կամ թեթեւ վնաս պատճառելը, ազատությունից ապօրինի զրկելը, ֆիզիկական ներգործությունը, ֆիզիկական ուժեղ ցավ պատճառելը.

- ապտակներ, բռունցքով և ոտքերով հարվածներ, այրում, հրում, կծում
- ծանր առարկաների, զենքի և արտաքին այլ իրերի օգտագործում, ինչը հանգեցնում է ցավի և վնասվածքների:

Հաշմանդամություն ունեցող կանանց և աղջիկներին կարող են բռնության ենթարկել, նրանց հետ վատ վարվել հիվանդանոցներում, ուսումնական հաստատություններում, խնամքի տներում, աշխատանքի վայրում, հասարակական տրանսպորտում կամ նույնիսկ՝ տանը:

Վիրավորանքից և ծեծի ենթարկվելուց բացի հաշմանդամություն ունեցող կանայք բռնության են ենթարկվում երբ.

- մեկը դիտմամբ կոտրում է նրանց աջակցող սարքերը՝ լսողական սարքը, անվասայլակը, քայլակը կամ հենակները:
- միտումնավոր կերպով տեղաշարժում են կահույքը, որպեսզի տեղաշարժման դժվարություններ ստեղծեն տեսողական կամ հենաշարժողական խնդիրներ ունեցող կանանց համար:
- ստիպողաբար կամ այլ ֆիզիկական ուժ գործադրելով դեղորայքներ են ներարկում կամ դեղահաբեր տրամադրում:

Սեռական բռնություն՝ անձի կամքին հակառակ սեքսուալ բնույթի գործողություններ, այդ թվում՝ անձի սեռական օրգաններին և մարմնի մասերին անցանկալի

հպումները, անձին երրորդ անձի հետ սեռական բնույթի գործողություններում ներգրավելը, կուսության ստուգումը, ինչպես նաև Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքի իմաստով՝ սեռական ազատության և սեռական անձեռնմխելիության դեմ ուղղված հանցագործությունները:

1. ցանկացած սեռական արարք, կամ այդ արարքը կատարելու փորձ
2. անձի սեռականության դեմ ուղղված այլ գործողություններ, որոնք արվում են անձի կամքին հակառակ և հարկադրաբար:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք և աղջիկները, հատկապես նրանք, ովքեր ունեն մտավոր խնդիրներ, առավել խոցելի են, և նրանց հանդեպ սեռական բռնություն կիրառելու հավանականությունն ավելի մեծ է, քանի որ վերջիններս իրազեկված չեն կնոջ և տղամարդու առողջ հարաբերությունների մասին, սեռական կյանքի քիչ փորձ ունեն, լիարժեք կերպով ներգրավված չեն համայնքային կյանքում: Հաշմանդամություն ունեցող կնոջը նույնիսկ կարող է թվալ, որ բռնարարից բացի էլ ոչ ոք իրենով չի հրապուրվի:

Իմացական, ճանաչողական կամ հաղորդակցման խնդիրներ ունեցող կանանց դեպքում սեռական ոտնձգության ժամանակ իրավիճակի չհասկանալը և/կամ «ոչ» ասելու անկարողությունը կարող է սխալ մեկնաբանվել և ընկալվել որպես նրանց համաձայնություն:

Չաշմանդամություն ունեցող կինը կամ աղջիկը կարող են սեռական բռնության ենթարկվել երբ.

- նրան բռնաբարում են կամ ստիպում, որ սեռական հարաբերություն ունենա որևէ մեկի հետ,
- դիպչում են նրա կրծքերին, սեռական օրգաններին կամ մարմնի այլ մասերին՝ առանց նրա համաձայնության,
- ստիպված է սեռական հարաբերություն ունենալ գործատուի հետ՝ աշխատանքը պահպանելու համար, կամ՝ իր ուսուցչի հետ, որպեսզի փոխադրվի հաջորդ դասարան,
- որպես խնամքի փոխհատուցում՝ ստիպված է սեռական հարաբերություն ունենալ,
- գումարի, սննդի կամ խնամքի դիմաց պարտադրում են նկարվել երոտիկ տեսարաններում,
- ստիպված է ներկա լինել այլ մարդկանց մասնակցությամբ սեռական հարաբերությանը,
- նրան նյարդայնացնում են՝ ստիպելով, որ լսի սեռական կյանքին վերաբերող կատակներ կամ պատմություններ:
- պարտադրում են դիտել երոտիկ ֆիլմեր:

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

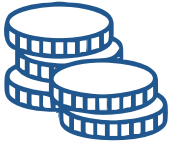


Հոգեբանական բռնություն՝

անձին հոգեբանական ճնշում, հոգեկան տառապանք պատճառելը, ներառյալ՝ անձի ինքնագնահատականի և արժանապատվության նվաստացումը, սեփական երեխաների, ընկերների և հարազատների հետ շփումներն արգելելը կամ դրանց խոչընդոտելը, ինչպես նաև վերահսկողություն կիրառելը, ինքնավնասման կամ ինքնասպանության սպառնալիքով ճնշում գործադրելը, տնտեսական բռնություն գործադրելու, տնային կենդանիներին վնասելու սպառնալիքը, դիտավորությամբ այնպիսի գործողություններ կատարելը, որոնք անձի մեջ հիմնավոր վախ են հարուցում իր կամ հարազատի կամ զուգընկերոջ կամ ընկերոջ կամ խնամքի տակ գտնվողի անվտանգության համար, ինչպես նաև Հայաստանի Հանրապետության քրեական օրենսգրքի իմաստով՝ հոգեկան ներգործությունը կամ հոգեկան ուժեղ տառապանք պատճառելը, ինքնասպանությանը հասցնելը կամ հակելը, հղիության արհեստական ընդհատմանը (աբորտ կատարելուն) կամ ամլացմանը հարկադրելը.

- անձի նկատմամբ կիրառվող հոգեբանական ճնշում, որն արտահայտվում է հետևյալ տեսքով՝ վերահսկողություն, խանդ, անձի ամբողջ ազատ ժամանակը վերահսկելու ցանկություն, անձի սոցիալական շփումները սահմանափակելու ցանկություն, երկակի ստանդարտներ (ես կարող եմ՝ դու չես կարող), ճնշում և պարտադրանք կատարել հատուկ գործողություններ, մեղքի զգացողության ներշնչում և այլն,
- երբ որևէ մեկը վիրավորում, վախեցնում, լքում կամ մեկուսացնում է կնոջը և անարժան համարում նրան: Որոշ մարդիկ բռնության են ենթարկում հաշմանդամություն ունեցող կանանց՝ ասելով, որ նրանք բռն են և արժանի չեն ապրելու,
- վատ են արտահայտվում խուլ կամ թույլ լսող անձի մասին այն մարդկանց մոտ, ովքեր լսում են,
- կնոջը հաշմանդամության մականունով են դիմում և գոռում նրա վրա, որ ինչ-որ բան այլ կերպ անի:





Տնտեսական բռնություն` անձին

հարկադրված նյութական կախվածության մեջ դնելը, նրան գոյության անհրաժեշտ միջոցներից (սնունդ, հագուստ, կացարան, դեղորայք, հիգիենիկ պարագաներ, օրենքով

սահմանված նպաստ կամ կենսաթոշակ, այդ թվում` երեխայի համար տրամադրվող, աշխատավարձ և դրան հավասարեցված այլ վճարումներ) զրկելը, անձին սեփականության իրավունքով պատկանող կամ նրա կողմից տնօրինվող գույքը վնասելը, սեփականության կամ ընդհանուր սեփականության իրավունքով պատկանող գույքը տնօրինելու, տիրապետելու և օգտագործելու իրավունքները ոչ իրավաչափ սահմանափակելը, անձի կամքին հակառակ նրան վարկային կամ ֆինանսական գործարքներում ներգրավելը, անձին սեփականության իրավունքով պատկանող միջոցները և գույքը կտակելուն կամ նվիրաբերելուն հարկադրելը, անձի կրթություն ստանալու կամ աշխատանքի ընտրության ազատության իրավունքները սահմանափակելը

- զբաղմունքի, աշխատանքի ընտրության կառավարումը, թոշակի և աշխատավարձի տնօրինումը, տնային տնտեսության վարման մեջ ձայնից զրկումը, ընտանեկան ֆինանսների տնօրինման գաղտնիությունը, գումարից զրկումը:



Անտեսում` ծնողի կամ օրինական ներկայացուցչի կողմից երեխայի կեցությանն անհրաժեշտ նվազագույն պայմանները (սնունդ, հագուստ, կացարան, բժշկական

օգնություն և սպասարկում, կրթություն), իսկ չափահաս աշխատունակ զավակների կողմից իրենց անաշխատունակ և կարիքավոր ծնողների կեցությանն անհրաժեշտ նվազագույն պայմանները (սնունդ, հագուստ, կացարան, բժշկական օգնություն և սպասարկում) դիտավորությամբ չբավարարելը, եթե ծնողը կամ օրինական ներկայացուցիչը կամ չափահաս աշխատունակ զավակները տիրապետում են պատշաճ տեղեկատվության և հնարավորությունների, և եթե համապատասխան ծառայությունները նրանց համար հասանելի են:

Բռնության այս տեսակի դեպքում հաշմանդամություն ունեցող անձի խնամակալն անտեսում է կամ չի օգնում նրան: Օրինակ, երբ մեկը.

- սնունդ չի տալիս կամ կոպտորեն է կերակրում,
- չի օգնում նրան վերցնել անհրաժեշտ դեղորայքը,
- չի օգնում զուգարանի հետ կապված խնդիրների ժամանակ:

Անտեսման մյուս դրսևորումներն են՝

- հաշմանդամություն ունեցող կնոջը երկար ժամանակ անկողնում պառկած թողնելը,
- հազնվելիս և լվացվելիս նրան չօգնելը,
- շարժվելու կամ մարմնի դիրքը փոխելու ժամանակ մենակ թողնելը,
- կեղտոտ կամ թաց հագուստը չփոխելը:

- Չի օգնում զուգարանի հետ կապված խնդիրների ժամանակ:

հնդրում եմ, տվե՞ք իմ հեռավները:



Ես գբաղված եմ, պիտի սպասես:

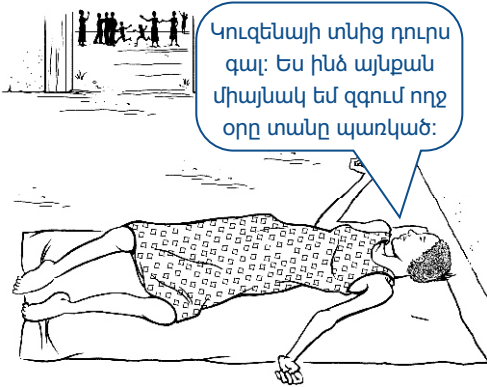
Մարդիկ նաև անտեսում են հաշմանդամություն ունեցող կնոջը՝ տանը մենակ թողնելով, զրկելով լավ կրթություն ստանալու նարավորությունից, սննդից կամ հագուստից:

- Սնունդ չի տալիս կամ կոպտորեն է կերակրում:



Մեկուսացում՝ Հաշմանդամություն ունեցող աղջկան կամ կնոջը սենյակում մենակ թողնելը բռնության ամենակոպիտ դրսևորումներից մեկն է:

Համայնքի կարծրատիպերի և նախապաշարմունքների պատճառով՝ որոշ մարդիկ ամաչում են հաշմանդամություն ունեցող կին կամ աղջիկ ունենալ իրենց ընտանիքում: Նրանք կարող են մարդկացից թաքցնել վերջինիս կամ ձևացնել, որ նա գոյություն չունի: Հաճախ հաշմանդամություն ունեցող կանանց թույլ չեն տալիս ստանալ կրթություն, մասնակցել համայնքային իրադարձություններին կամ միջոցառումներին:



Կուզենայի տևից դուրս գալ: Ես ինձ այնքան միայնակ եմ զգում որչ օրը տանը պառկած:

Ի՞նչ կարող եք անել՝ բռնությունը կանխելու համար

Ինքնապաշտպանություն



Ջաշմանդամություն ունենալ չի նշանակում, որ թույլ ես և որչ կյանքում կախյալ վիճակում մյուսներից: Կարող ես սովորել՝ ինչպես ինքնապաշտպանվել, զերծ մնալ շահագործումից և բռնությունից:

Կարող ես հրաժարվել մարդկանց առաջարկած այն օգնությունից, որի կարիքն այլևս չունես: Սա այն միջոցներից մեկն է, որը նրանց ցույց կտա քո ուժն ու ինքնուրույն խոսելու և գործելու կարողությունը: Ջնարավոր է, որ քեզ օգնություն առաջարկող անձը միայն լավ մտադրություններ ունի, բայց մի վարանիր նրան ասել՝ «ոչ», նույնիսկ, եթե դա նրան դուր չի գալիս: Եթե մոտակայքում կան այլ մարդիկ, ապա խոսիր բարձրաձայն, որպեսզի նրանք էլ քեզ լսեն: Փորձիր լինել հաստատակամ, բայց՝ ոչ կոպիտ նրանց հանդեպ, ովքեր քեզ առաջարկում են անկեղծ, բայց ոչ անհրաժեշտ օգնություն:

Երբեմն մարդկանց թվում է, թե կարող են քեզ ազատ դիպչել, հնարավոր է՝ փորձեն օգտվել այդ առիթից: Եթե անցանկալի որևէ մեկն է, ապա ասա նրան հետևյալը.



1. **Դու ինձ ձեռք ես տալիս:**
2. **Դա ինձ դուր չի գալիս:**
3. **Ձեռքերդ ինձանից հեռու տար:**

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

1. **Դու հրում ես իմ անվասայլակը:**
2. **Մի՛ հրիր:**
3. **Դա ինձ դուր չի գալիս:**
4. **Դու բռնել ես իմ ձեռքը:**
5. **Թո՛ղ ձեռքս:**



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

-Կանգնի՛ր: 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:

Բռնություն գործադրողը հաճախ ընտրում է այնպիսի մարդկանց, ում հեշտ կլինի վնասել: Հաշմանդամություն ունեցող կինը, անկախ հաշմանդամության տեսակից,

կարող է ավելի թույլ և անպաշտպան երևալ, հատկապես, եթե նա մոլորվել է կամ չգիտի, թե որտեղ է գտնվում:
Այսպիսով, ինքնավստահ և հաստատակամ լինելն այնքան կարևոր է, որքան ֆիզիկապես պաշտպանված լինելը: Հաստատակամությունը կանանց ամենալավ պաշտպանությունն է: Հաստատակամ կինը խոսում, շարժվում և գործում է իր իրավունքի գիտակցումով: Նա իրեն ուժեղ և վստահ է զգում:

Ի՞նչ անել հարձակման դեպքում

Եթե կինը դիմադրում է մեկին, ով փորձում է իրեն վնասել, նա կարող է խուսափել բռնությունից: Որոշ մարդիկ կարծում են, որ դիմադրությունը կարող է ավելի զայրացնել բռնարարին, սակայն նա արդեն իսկ վտանգավոր է: Բռնությանը դիմադրելով՝ դու հնարավորություն կստանաս զերծ մնալ դրանից, քանի որ այնպիսի տպավորություն կստեղծվի, 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 զզվանք կառաջանա՝ անհիմաստ խոսքեր ասա, թքիր:
- Վնասիր նրա մարմնի նուրբ մասերը՝ աչքերը, քիթը, ամորձիկները՝ ճանկռելու, հարվածելու կամ ոտքով խփելու միջոցով:
- Քո անվասայլակը հնարավորինս ուժեղ հրիր դեպի տվյալ անձը:

Աղմուկ ստեղծիր, գոռա, ճչա, ամբողջ ուժով բարձր օգնություն կանչիր:

Կծու պղպեղ կամ հող նետիր նրա աչքերին: Դա միառժամանակ նրան կկուրացնի և շատ ցավոտ կլինի, իսկ դու փախչելու հնարավորություն կունենաս:

Եթե հեշտությամբ ես կորցնում հավասարակշռությունդ, ապա ամենալավ տարբերակը նախ գետնին նստելն է, և հետո՝ ինքնապաշտպանվելը:

Երբ հարձակվող անձը ծալում է ծնկները, խփի՛ր նրա աչքերին և քթին: Դու կարող ես նաև գլխով հարվածել նրա քթին:

Այն կանայք, ովքեր հենակների օգնությամբ են տեղաշարժվում, թույլ են կամ ամուր չեն կանգնում ոտքերի վրա, ամենահարմարը նստած կամ ծնկները ծալած դիրքն է: Երբ արդեն նստած ես հատակին, հարվածիր նրան հենակներով կամ ձեռնափայտով:

Եթե կորցնում ես ձեռնափայտը, հնարավոր է, որ դա քեզ շփոթության մեջ գցի: Երբ զգում ես, որ կարող ես հարձակվել, պահիր ձեռնափայտի կարճ և հաստ մասը դեպի տվյալ անձը: Մի՛ շարժիր այն, քանի որ այդ դեպքում հեշտ կլինի քո ձեռքից խլել:

Ավելի հեշտ է հարվածել ձեռնափայտի կարճ և հաստ մասով:

Եթե քայլում ես հենակների օգնությամբ, օգտագործիր այն՝ որպես ինքնապաշտպանության միջոց:



Եթե տեսողության խնդիր ունես

Չտեսնող կանայք հեշտությամբ են տարածության մեջ կորցնում իրենց կողմնորոշումը, երբ նրանց վրա հարձակվում են: Այդ նպատակով կարող ես օգտագործել հարձակվողի մարմինը: Փորձիր գտնել պարանոցի և ուսերի միացման հատվածը: Դա ամենահեշտ գտնվող մասերից մեկն է, որը կտեղեկացնի նրա մարմնի դիրքի մասին: Այնուհետև կարող ես հարվածել նուրբ հատվածներին:

Խնդրիր ընկերներիդ, որպեսզի քեզ հետ փորձեն ավելի հեշտ և արագ գտնել մարմնի տվյալ հատվածները:

Բարձրացրու ծունկդ և հնարավորինս ուժեղ հարվածիր նրա ամորձիներին:

Սովորի՛ր ինքնապաշտպանվել

Իմանալով ինչպես ինքնապաշտպանվել՝ քեզ ավելի ինքնավստահ և ապահով կզգաս, նույնիսկ եթե երբեք բռնության չես ենթարկվել: Սովորիր լինել ուժեղ և վստահ: Մտածիր ինքնապաշտպանության տարբեր ձևերի մասին և փորձիր այլ կանանց հետ: Կարող ես խումբ ստեղծել և փորձել միասին: Ինքնապաշտպանությունն ուսուցանող որոշ խմբերում կանանց սովորեցնում են ուժեղ հարվածել: Նրանք փորձերն անում են մանեկենների կամ բարձերի վրա: Սա շատ օգտակար է այն կանանց համար, ովքեր ֆիզիկապես թույլ են:

”

Հիշի՛ր, եթե նույնիսկ չես կարող
ինքնապաշտպանվել, բռնության կամ
բռնաբարության ենթարկվելիս՝ դու
մեղավոր չես:

”



**ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ԵՎ
ԸՆՏԱՆԻՔՈՒՄ ԲՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ԵՆԹԱՐԿՎԱԾ ԱՆՁԱՆՑ
ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԱՌՈՒՅԹՆԵՐ
ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՄԱՐՄԻՆՆԵՐԸ ԵՎ ՀԱՏՈՒԿ
ԿԱՌՈՒՅՑՆԵՐԸ**

1. Ընտանիքում բռնության կանխարգելումը և ընտանիքում բռնության ենթարկված անձանց պաշտպանությունն իրենց գործառույթների շրջանակներում իրականացնում են՝

- սոցիալական հարցերի ոլորտում լիազոր հանրապետական գործադիր մարմինը
- ոստիկանությունը
- կրթության ոլորտի լիազոր հանրապետական գործադիր մարմինը
- առողջապահության ոլորտի լիազոր հանրապետական գործադիր մարմինը
- խնամակալության և հոգաբարձության մարմինները
- ընտանիքում բռնության ենթարկվածներին աջակցություն ցույց տվող հատուկ կառույցները՝

ա. աջակցության կենտրոնները,
բ. ապաստարանները:

2. Պետական և տեղական ինքնակառավարման մարմիններն իրենց լիազորությունների շրջանակներում աջակցում են ընտանիքում բռնության դեմ պայքարին և այդ բնագավառում համագործակցում են սոցիալական

հարցերի ոլորտում լիազոր հանրապետական գործադիր մարմնի հետ: Նշված մարմինները նաև մասնակցում են նշված բնագավառում հանրության իրազեկմանը, ընտանիքում բռնության ենթարկվածներին սոցիալական և նյութական աջակցություն ցուցաբերելուն ուղղված միջոցառումների իրականացմանը:

ՈՒՄ ԴԻՄԵԼ, ԵՐԲ ԵՆԹԱՐԿՎՈՒՄ ԵՍ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ

Ոստիկանություն: 1-02

Ընդդեմ կանանց նկատմամբ բռնության կոալիցիա



Յեռ՝ +374 41 43 37 43



ԸՆՏԱՆԵԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՔՈՒՄ

«Կանանց աջակցման կենտրոն» հասարակական կազմակերպություն



Յեռ՝ +374 99 88 78 08



«Լայթհաուս» բարեգործական հիմնադրամ



Յեռ՝ +374 43 50 05 03
+374 93 32 78 34



«Վիվասել-ՄՏՄ»-ի բաժանորդների համար՝ **208**

ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՐՈՒՄ

Սեռական Բռնության ճգնաժամային Կենտրոն



Ջեռ՝ **+374 77 99 12 80**



Ներքեռնեք **Safe YOU** բջջային հավելվածը
Safe YOU-ն կանանց պաշտպանելու և
նրանց աջակցելու վիրտուալ ապահով
տարածք է:



Ջեռ՝ **+374 55 92 09 30**



**Ընտանիքում բռնության ենթարկված անձանց
աջակցության կենտրոններ,
ծառայություններ մատուցող կառույցներ**

 Մարզ	 Հասարակական կազմակերպություն	 Թեժ գիծ
Երևան	«Կանանց իրավունքների կենտրոն» ՀԿ	010 54 28 28 043 01 02 92
Տավուշի մարզ	«Երիտասարդ Տավուշ» ՀԿ	094 78 87 70
Արարատի մարզ	«Դու մենակ չես» կանանց աջակցման ՀԿ	077 802 700 098 88 60 77
Արմավիրի մարզ	«Երիտասարդ Ավանգարդ» հանրային շահերի աջակցման ՀԿ	093 57 46 57
Սյունիքի մարզ	«Սոսե կանանց հիմնահարցեր» ՀԿ	098 84 84 53
Արագածոտնի մարզ	«Թալին-Յոլյս» սոցիալական ՀԿ	091 48 20 35

Վայոց ձորի մարզ	«Դու մենակ չես» կանանց աջակցման ՀԿ	098 88 60 77
Լոռու մարզ	«Ընտանիք առանց բռնության» ՀԿ	098 09 20 94
Կոտայքի մարզ	«Կանանց հզորացման ռեսուրս» ՀԿ	077 38 00 53
Գեղարքունիքի մարզ	«Մարտունու կանանց համայնքային խորհուրդ» ՀԿ	Մարտունու կենտրոն՝ 094 876502 Գավառի կենտրոն՝ 094 87 65 05
Շիրակի մարզ	«Կանանց հրավունքների Տուն» ՀԿ	077 57 08 70

