Телефони боварии умумироссиягии ройгон, барои занҳое, ки аз зуроварӣ дар оила ҷабр дидаанд: **8-800-7000-600**. Инчунин хадамоти ёрии таъҷилии психологӣ мавҷуд аст, ки ҳар кас метавонанд ба он бо телефони **051** (аз телефони мобилӣ — **8-495-051)** ва бевосита телефони боварӣ барои занone, ки аз зуроварӣ дар оила ҷабр дидаанд: **(495) 473-63-41** муроҷиат намояд.

| | |
|---|---|
| Независимый благотворительный центр помощи пережившим сексуальное насилие "Сёстры»<br>*(Маркази мустақили хайрия оиди кӯмак расондан ба онҳое, ки ба зуроварии шаҳвонӣ дучор шудаанд "Хоҳарон")* | **Сомона:** http://www.sistershelp.ru<br>**Телефон:** +7 499 901-02-01<br>Почтаи электронӣ: online@sisters-help.ru<br>**Намудҳои кӯмакрасонӣ:** Машварати психологӣ барои онҳое, ки зӯроварии шаҳвониро аз сар гузаронданд, ва барои наздикони онҳо, оид ба масъалаҳои ҳуқуқӣ ва тиббии марбут ба зӯроварии шаҳвонӣ маълумот ва тавсияҳо дода ба муассисаҳои лозима равона мекунанд.<br>**Ҳуҷҷатҳои зарурӣ:** ягон ҳуҷҷат лозим нест |
| Кризисный центр «Дом для мамы»<br>*(Маркази бӯҳронӣ «Хона барои модар»)* | Сайт: https://domdliamamy.ru/<br>Почтаи электронӣ: info@domdliamamy.ru<br>Телефон: +7 965 262 98 78; +7 966 136 75 57<br>Суроға: метро Таганская/Марксистская, кучаи Николоямская, хонаи 52, стр.2<br>**Намудҳои кӯмакрасонӣ:** Кӯмаки психологӣ, ҳуқуқӣ, моддӣ. Ҷои зист дар паноҳгоҳ бо таъминоти ҳама чизҳои лозима.<br>**Ҳуҷҷатҳои зарурӣ:** Ягон ҳуҷҷат лозим нест |
| Благотворительный фонд Приют Детства «Незнайка»<br>*(Фонди хайриявии Паноҳгоҳи кӯдакӣ «Незнайка»)* | **Сомона:** www.priyutdetstva.ru<br>**Телефон:** +79163233180<br>**Намудҳои кӯмакрасонӣ**: Меҳмонхонаи иҷтимоӣ барои ҷавонони аз 16 то 25 сола; айни замон барои занони ҳомила ва модарони кудакдорро қабул намекунанд, аммо доир ба ҳама масъалаҳо маслиҳат медиҳанд<br>**Ҳуҷҷатҳои зарурӣ:** Ягон ҳуҷҷат лозим нест |
| Центр помощи семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации «Китеж»<br>*(Маркази кӯмакрасонӣ ба оилаҳое, ки дар шароити душвори зиндагӣ ҳастанд "Китеж")* | **Сомона:** https://kitezhcenter.ru/<br>Почтаи электронӣ: kitez@hotmail.com<br>Телефон: вотсапп +7 916 920-10-30, 8 499 1100041<br>**Намудҳои кӯмакрасонӣ:** Таъмин намудани паноҳгоҳ ба занон аз 18 то 70 сола, дар ҳолати зарурӣ инчунин барои занони кӯдакдор ҳам, ба мӯҳлати аз 1,5 моҳ то 6 моҳ. Гузаронидани корҳои тарбиявӣ байни аҳолӣ; машварати психологӣ ва ҳуқуқӣ; додани маълумот бо занон оиди кӯмаки иҷтимоӣ, психологӣ, ҳуқуқӣ ва тиббӣ.<br>**Ҳуҷҷатҳои зарурӣ:** ягон ҳуҷҷат лозим нест |
| ИНГО. Кризисный Центр для Женщин | Сомона: crisiscenter.ru<br>Телефон: +7 812 3273000 с 11:00 до 18:00<br>(дар рӯзҳои корӣ ва якшанбе машварати равоншинос, рӯзи шанбе ҳуқуқшинос)<br>Намудҳои кӯмакрасонӣ: расонидани кӯмаки босифати психологӣ ба одамоне, ки вазъиятҳои бӯҳрониро аз сар гузаронидаанд/гузаронда истодаанд, ҳам шахсан ва ҳам дар реҷаи онлайн. Роҳ надодан ба эҳсосан сӯхта нобуд шудани намояндагони «касбҳои ёрирасон».<br>Ҳуҷҷатҳои зарурӣ: ягон ҳуҷҷат лозим нест |
| Кризисный центр для женщин<br>*(Маркази бӯҳронӣ барои занон)* | **«Кризисный центр для женщин»** аз соли 1992 ба занone, ки ба зӯроварӣ дучор мешаванд, кӯмак мерасонад. Марказ кӯмаки психологӣ ва ҳуқуқиро тавассути машваратҳои шахсӣ, телефони боварӣ, қабул дар реҷаи онлайн мерасонад ва ба шахсоне, ки аз зӯровариҳои гуногун ҷабр дидаанд, дар ҳама марҳилаҳо (пеш аз мурофиаи судӣ, дар давоми он ва баъд аз он) ҳамроҳӣ менамояд.<br>**Телефони боварӣ:** 8-812-327-30-00<br>аз соати 11:00 то 18:00 (*дар рӯзҳои корӣ ва рӯзҳои якшанбе - машваратҳои психолог, рӯзҳои шанбе – машварати ҳуқуқшинос)*<br>**Алоқа тавассути скайп:** crisis_center<br>**Кӯмаки ҳуқуқшинос:** advokat@crisiscenter.ru<br>**Сомона**: https://crisiscenter.ru |

| | |
|---|---|
| КАРИТАС<br>«Ресурсный центр для женщин и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации" | Сомона: www.caritas-spb.org.ru<br>почтаи электронӣ: rcfw.program@gmail.com<br>Телефон: +7 981 755 45 104; +7 812 272 34 06<br>Машварат дар ҳолатҳои душвори зиндагӣ - оид ба масъалаҳои зӯроварӣ (аз ҷумла дар оила), ҳама гуна вобастагӣ, ба монанди нашъамандӣ ва ғайра. Қабул рӯзҳои сешанбе аз 17 то 20, суроға: 191014 Санкт-Петербург. Саперный пер. 5-2,<br>Тел: +7 (812) 272-34-06, caritas.spb@mail.ru |

Маълумот ва тамосҳои дигар марказҳои бӯҳрониро дар шаҳрҳои Россия тавассути сайти зерин пайдо кардан мумкин аст: https://yasnoeutro.ru/patients/directory/krizisnye-centry-v-gorodax-rossii/

Ин мавод дар Маркази захиравии муҳоҷирон (МЗМ) дар доираи лоиҳаи "Такмили идоракунии муҳоҷират ва ҳифзи муҳоҷирон дар кишварҳои Роҳи Абрешим ва Осиёи Марказӣ", бо маблағгузории Иттиҳоди Аврупо аз ҷониби Маркази байналмилалии рушди сиёсати муҳоҷират (ICMPD) амалӣ шуда истодааст, таҳия карда шудааст. Барои гирифтани маълумоти бештар дар бораи лоиҳа, шумо метавонед ба суроғаи зерин муроҷиат намоед:


**Маркази Захиравии Муҳоҷирон**

(+992) (37) 225 00 31
(+992) 118 11 98 10
(+992) 118 11 98 20

info@mrc-tajikistan.org
www.mrc-tajikistan.org

кӯчаи Айни 121
Душанбе, Тоҷикистон

**Маркази машваратӣ ва омодакунии пеш аз сафари муҳоҷирони меҳнатӣ**

(+992) (37) 225 02 21

muhojirat_tj@mail.ru
www.muhojir.tj

кӯчаи Айни 121
Душанбе, Тоҷикистон


Вазорати меҳнат, муҳоҷират ва шуғли аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон

МАРКАЗИ ЗАХИРАВИИ МУҲОҶИРОН — MIGRANT RESOURCE CENTRE

# Зӯроварӣ дар оила нисбати занони муҳоҷир – Онро чӣ тавр бояд дарк намуд ва ба куҷо бояд муроҷиат намуд? Роҳҳои расонидани кӯмаки психологӣ ва ҳуқуқӣ ба занони муҳоҷир.

*Зӯроварӣ нисбати занон ва духтарон ин вайронкунии ҳуқуқи инсон аст, он ба нигоҳдории тандурустии ҷамъиятӣ таҳдиди бузург дорад ва монеаи ҷиддӣ дар роҳи рушди устувор мебошад (Пан Ги Мун, ҳаштум Дабири кулли СММ).*


Funded by the European Union

Implemented by ICMPD International Centre for Migration Policy Development

**Зӯроварӣ дар оила нисбати занон дар муҳоҷират ин мисли ҳамон навъи хушунатест, ки шумо метавонистед дар кишвари худ ҳам гирифтор шавед. Аммо, ин аҳвол дар кишвари дигар метавонад осебпазирии шуморо зиёд намуда шуморо дар ҳолати яъсу ноумеди гузорад. Аз ин рӯ, ҳангоми зистан ва кор кардан дар кишвари дигар, фаҳмида гирифтани он хеле муҳим аст, ки оё шумо қурбонии хушунати хонаводагӣ ҳастед ва барои муҳофизати худ ва фарзандонатон чӣ чораҳо андешида метавонед. Дар ин китобча мо шуморо бо мафҳум ва намудҳои зӯроварии хонаводагӣ ва тамосҳои созмонҳо ва марказҳои бӯҳронӣ шинос хоҳем кард, ки дар сурати зӯроварӣ дар оила шумо метавонед ба онҷо муроҷиат кунед.**

**Пас, "хушунати хонаводагӣ" чист? Аввалан – ИНРО ДАР ХОТИР ДОШТАН ХЕЛЕ МУҲИМ АСТ! Ин ҷиноят аст! Ва дуюм,** ин як амали зӯроварӣ аст, ки байни одамоне рух медиҳад, ки муносибатҳои шахсӣ доранд - ҳамсарон ё шарикон, баъзан байни ҳамсарон ва собиқ шарикон, ки на ҳамеша якҷоя зиндагӣ мекунанд. Фарқ кардани муноқишаи оилавӣ, ки хусусияти якдафъаина дорад ва зӯроварӣ байни ҳамсарон - ҳодисаҳои мунтазам такроршаванда ё зуд - зуд рӯҳ дода истода, бо хусусиятҳои мушаххас, хеле муҳим аст.

## Чӣ тавр бояд дарёфт намуд, ки шумо қурбонии хушунати хонаводагӣ ҳастед?

Ҷанҷол, новобаста аз он, ки он чӣ қадар шадид бошад ҳам, танҳо дар сурате, ки он на камтар аз ду маротиба ба ҳамон тарз ба амал меояд, ба дараҷаи хушунати хонаводагӣ мегузарад. Зӯроварӣ байни ҳамсарон ё байни шарикон ин одати рафтори як узви оила нисбат ба дигар аст, ки бар қудрат ва назорат асос ёфтааст. Он ягон сабаби мушаххас надорад, ба истиснои он ки яке аз шарикон (зӯрикунанда) кушиш мекунад, ки рафтор ва эҳсосоти дигареро назорат кунад ва ӯро ҳамчун шахсият дар сатҳҳои гуногун пахш намояд.

## Намудҳои зӯроварӣ

Дар ҷомеа зӯроварии хонаводагӣ пеш аз ҳама фаҳмида мешавад ҳамчун:

**Зӯроварии ҷисмонӣ,** он ҳам латкунӣ аст. Дар ҳақиқат, **зӯроварии ҷисмонӣ** яке аз намудҳои маъмултарини хушунати хонаводагӣ ба ҳисоб меравад. Зӯроварии ҷисмонӣ на танҳо латукӯб, балки боздоштан, буғӣ кардан, сӯзондан ва дигар усулҳои расонидани зарари ҷисмонӣ, то кушторро дар бар мегирад. Аммо, инчунин намудҳои дигари хушунати хонаводагӣ вуҷуд доранд: ҷинсӣ, психологӣ ва иқтисодӣ.

**Зӯроварии ҷинсӣ** дар оила — ин маҷбур кардан ба амалҳои ҷинсӣ тавассути зӯрӣ, шантаж ё таҳдид аст. Ин бевосита бо тасаввурот оиди алоқаи ҷинсӣ ҳамчун "вазифаи занушӯӣ", ки зан новобаста аз хоҳиши худ онро бояд иҷро кунад, алоқаманд аст.

**Зӯроварии психологӣ** — ин таҳқир, шантаж, таҳдид, дӯғу пӯписаи мунтазам мебошад. Яке аз намудҳои он ин зӯроварӣ бо иштироки кӯдакон аст, аз истифодаи кӯдакон ҳамчун гаравгон то таҳдиди зарар расондан ба кӯдакон, агар шумо итоат накунед.

**Зӯроварии иқтисодӣ** — ин маҳрум намудани шумо аз озодии молиявӣ, аз пинҳон намудани даромад то ҳолатҳое мебошад, ки ҳамсари шумо тамоми маоши шуморо мегирад ва ба шумо иҷозат намедиҳад, ки дар қарорҳои молиявӣ (пулӣ) иштирок намоед. Бисёр ҳолатҳое ҳастанд, ки ҳамсари шумо аз ҳама намуди зӯроварӣ ҳамзамон ба кор мебарад.

## Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки ҳамсари шумо ба зӯроварӣ моил аст?

Як қатор аломатҳои изтиробовар ҳастанд, ки бевосита ё бавосита нишон медиҳанд, ки ҳамсаратон барои шуморо зери таъсири худ гирифтан майл дорад ё ин ки кайҳо боз ин корро карда истодаанд. Инро одатан аз мисолҳои зерини рафтор фаҳмидан мумкин аст:

* Нисбати хоҳишҳо ва ниёзҳои шумо беҳурматӣ нишон медиҳад;
* Аксар вақт дараҷаи баланди стереотипҳои гендерӣ дошта, бовар дорад, ки занро "тарбия кардан" лозим аст;
* Хароҷотҳои шуморо зери назорат мегирад ва шуморо маҷбур мекунад , ки барои хурдтарин хароҷотҳо ҳисобот диҳед;
* Почтаи электронӣ ё паёмҳои шуморо мехонад, гуфтугӯҳои шуморо гӯш мекунад, ба касе занг задан ва паём навистан ё ҳатто истифодаи телефон ё шабакаҳои иҷтимоиро манъ мекунад.
* Бо дӯстон ва хешу таборон вохӯрданро манъ мекунад, чӣ тавр ва дар куҷо гузарондани вақтатонро назорат мекунад;
* Намуди зоҳирӣ, хӯрокпазӣ, рафтори шумо ва ғайраро танқид мекунад;
* Дар танҳоӣ ё дар ҳузури одамони дигар шуморо таҳқир мекунад ё меранҷонад;
* Фишори психологӣ меоварад, таҳдид мекунад;
* Дидаю дониста ашёи шахсӣ ва ашёи ба шумо азизро нобуд мекунад;
* Таҳдид мекунад, ки алоқаро бо шумо меканад, агар шартҳои ӯро иҷро накунед: кӯдак таваллуд кунед ё баръакс исқоти ҳамл кунед;
* Таҳдид мекунад, ки фарзандонро аз шумо ҷудо карда мегирад;
* Таҳдид мекунад, ки шуморо аз моликияти якҷоя андухта маҳрум месозад, аз манзил меронад.
* Қувваи ҷисмонӣ истифода мебарад: тела медиҳад, мезанад, буғӣ мекунад ва ғайра;
* Ҳамзамон, ҳамсарони таҷовузкор моиланд, ки тамоми айбро барои мушкилот дар муносибатҳо танҳо ба дӯши шумо бор кунанд, онҳо шуморо мунтазам барои ҳама майда—чуйда танқид мекунанд, барои ҳама нобарориҳо айбдор мекунанд, ҳар вақт шуморо ё чизҳои барои шумо муҳимро масхара мекунанд, хусусан дар ҳузури одамони бегона.

## Бо зӯровар чӣ гуна рафтор бояд кард?

Ҳангоми ҷанҷол кӯшиш кардан лозим аст, ки ба иғво тан надиҳед: масалан, агар шуморо таҳқир кунанд, шумо бояд кӯшиш кунед, ки то ҳадди имкон худро ором нигоҳ доред. Дар хотир доред, ки чи коре, ки накунед ва чизе, ки нагӯед, бар зидди шумо истифода мешавад. Мутаассифона, дар ҳоле, агар нисбати шумо аллакай зуроварии ҷисмонӣ содир шуда бошад, ягон қоидаҳои умумии рафтор нест. Агар шумо гиря кунед ё нишон диҳед, ки шумо азият мекашед, эҳтимол ин касеро боз медорад, вале баъзеҳоро ин ҳолати шумо метавонад бештар хашмгин гардонад. Роҳи беҳтарини зинда мондан ин **аз хона гурехтан ё пинҳон шуда, полисро ҷеғ задан аст.**

Агар шумо дар шароити зӯроварии хонагӣ зиндагӣ карда истода бошед ва то ба кадом дараҷа воқеӣ будани хатарро ба ҳаёти худ дарк намоед, пас аввал шумо бояд нақшаи бехатариро барои ҳолати фавқулодда фикр карда бароед. Ҳуҷҷатҳои лозима ва пулро тайёр карда монед, барои зистан ягон ҷои бехатарро ёфта монед, то ки ҳолати стрессиро таҳаммул намоед ва дар оромӣ қарори дурустро қабул кунед, бо ҳамсояҳо, дӯстон ё хешовандон маслиҳат кунед. Телефонро бо худ дошта бошед, то ба полис ё ба ҳамсоягони худ занг занед. **"Тугмачаи изтироб"**- ро бо рақами дӯст ё хеш омода намоед. Агар ба полис занг занед, беҳтараш на ба қисми навбатдорӣ, балки ба рақами **102** занг занед, чунки дар инҷо ҳама зангҳои телефонӣ сабт мегарданд. Ба онҳо то ҳадди имкон бештар тафсилотро оид ба воқеаи шудагӣ гуфта диҳед. Аммо, агар дар ҳолати хатарнок вақт тамоман набошад - **Гурезед!**

## Чӣ тавр худро аз таъқиби ҳамсари (шарики) зӯровар бояд ҳимоя намуд?

Рақами телефон, паролҳои интернет, қулфҳоро дар хона иваз кунед. Зангҳоро аз рақамҳои номаълум қабул накунед. Кӯшиш кунед, ки ақаллан дар аввал танҳо намонед. Агар бо зуровар вохӯрдан лозим бошад, дар ҷои ҷамъиятӣ вохӯред. Агар ӯ таҳдид кунад, ки ба шумо ё фарзандони шумо зарар мерасонад, ҳатман ба полис хабар диҳед.

## Ба куҷо муроҷиат бояд кард?

Дарҳол пас аз ҳодиса бояд ба утоқи травматологии ёрии таъҷилӣ муроҷиат карда, ҷароҳатҳои гирифташударо (агар бошад) муқаррар карда ба қайд гиред ва ба полис муроҷиат кунед. Аксари муассисаҳои давлатӣ танҳо ба шахсоне кӯмак карда метавонанд, ки дар шаҳр ё минтақаи лозима қайди зист доранд, дар ҳоле ки шахсони ҷабрдида бе қайди зист, шояд, ки ҷои рафтан надоранд. Хиҷолат накашида, ба марказҳои бӯҳронӣ муроҷиат намоед: дар он ҷо одамоне кор мекунанд, ки ҳоли шуморо хуб мефаҳманд ва метавонанд ба шумо кӯмаки психологӣ ва ҳуқуқӣ расонанд ва дар ҳолати зарурӣ — бо манзили муваққатӣ таъмин намоянд.