



## Atenció emocional en situacions de violència masclista

### Com pots saber si estàs patint una situació de violència masclista?

Si la teva parella o algú altre amb qui convius té cap a tu qualsevol d'aquestes actituds i/o conductes que a continuació es descriuen vol dir que estàs patint una situació de violència masclista: t'aïlla de les persones que t'aprecien, t'amenaça, t'ignora, et dóna ordres com si fossis la seva criada, t'humilia, et crida, t'insulta, et fa sentir que tot el dolent que passa és culpa teva, et controla els diners, t'obliga a mantenir relacions sexuals sense que tu realment vulguis, trenca objectes, t'agredeix físicament, t'amenaça, et diu que et prendrà els fills/es, tracta malament els fills/es o altres persones dependents de la llar, maltracta els animals de companyia.

### Si estàs patint una situació de violència masclista:

Extrema les mesures de prevenció

- Si tens una ordre d'allunyament del teu agressor, no permetis que se salti la distància de protecció sota cap concepte. En cas que ho faci, avisa de seguida als mossos trucant al 112.
- Si creus que pots estar en risc per la convivència amb el teu agressor durant el confinament, tingues en compte les següents recomanacions de prevenció i seguretat, en la mesura que s'adaptin a la teva situació:
  - o No t'aïllis, és molt important que les persones del teu entorn (familiars i persones de confiança) tinguin coneixement del què estàs vivint
  - o Explica-ho als i les professionals sanitaris amb els que puguis fer seguiment telefònic durant la pandèmia
  - o Posa't en contacte amb serveis socials i explica la teva situació.

### Posa atenció a la teva salut emocional

Si notes que estàs en tensió constant, en un estat d'hiperalerta per por que qualsevol incident pugui desencadenar una explosió de violència, no dorms bé i no saps com controlar la teva ansietat, probablement la situació de violència masclista i l'estrès continuat que aquesta comporta està afectant de forma important la teva salut física i mental. No t'automediquis, i intenta no consumir alcohol ni altres drogues. Consulta als serveis sanitaris (CAP, CAS, CSMA, CSMIJ o altres). Si trobes que la situació de confinament ha incrementat les discussions amb la teva parella i que la convivència s'està fent insostenible, demana ajuda. Encara que estiguem passant una pandèmia, els serveis sanitaris, socials i de seguretat estan actius per a poder-te ajudar a sortir de la situació de violència. Encara que pateixis un problema de salut mental o una addicció, el dret a ser respectada i escoltada és el mateix que el de qualsevol altra persona. No tinguis vergonya d'explicar el què t'està passant, és necessari que demanis ajuda si la necessites.

### **Si estàs en una situació de perill:**

- Truca al 112
- Surt del domicili per demanar ajuda: la teva seguretat i la dels teus fills/es és la màxima prioritat. No tinguis por de ser multada per les autoritats.
- Demana ajut als veïns o persones properes.

### **Si convius amb un agressor però no estàs en una situació de risc imminent, pots demanar ajuda als següents serveis:**

- Per rebre suport psicològic, social o jurídic truca al 900 900 120. Funciona les 24 hores, és gratuït i confidencial.
- També pots enviar un Whatsapp de forma absolutament confidencial i gratuïta al 671 778 540 (atenció 24 hores).
- A les comissaries dels Mossos d'Esquadra hi ha els GAV (Grup d'Atenció a la Víctima), i pots enviar un correu a: [mossos.atenciovictimes@gencat.cat](mailto:mossos.atenciovictimes@gencat.cat)
- Si ets menor, pots trucar a Infància Respon: 116 111

### **Si hi ha serveis que ja et coneixen és més fàcil adreçar-t'hi i també et poden donar un cop de mà:**

- Els Serveis Socials d'Atenció Primària de la teva zona (barri o municipi)
- El Centre d'Atenció Primària (CAP)
- El Centre de Salut Mental d'Adults o d'Infantil (CSMA o CSMIJ)
- El Centre d'atenció i seguiment de les drogodependències (CAS)
- Els serveis d'Intervenció Especialitzada (SIE) i els serveis d'Informació i atenció a les Dones (SIAD), pertanyents a la xarxa d'atenció i recuperació integral a les dones que pateixen violència masclista.

Guarda't tots aquests telèfons al mòbil per tal que hi tinguis accés ràpid en cas de necessitat. Recorda que aquests serveis estan per ajudar-te des de la comprensió, en cap moment et jutjaran ni et forçaran a fer res que tu no desitgis.