



**МОЛОДИМ ЛЮДЯМ**  
**ДЛЯ ВЛАСНОГО ЗАХИСТУ**

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

Спробуй усвідомити «по-дорослому»: те, що може відбуватися на вулицях і довкола тебе – **це не гра**.

Тобі випало зростати саме тоді, коли наша країна переживає важкі випробування. Насправді, війна, конфлікти, переселення, бомбування та теракти - це дуже небезпечні ситуації, до яких нас не готували і ми часто не знаємо, як діяти.

Правила твоєї повсякденної безпеки є простими, їх зовсім не важко запам'ятати.

Пам'ятай: всі ці неприємності – тимчасові.  
Вони минуться, а твоє життя  
стане безпечним та успішним!

Щоб допомогти тобі, ми подаємо ці прості поради.  
Прочитай дуже уважно, та обговори їх з батьками і друзями.

Разом із друзями спробуй потренуватися,  
як практично виконати ту чи іншу пораду.  
Зроби це для того, щоб у житті, якщо доведеться,  
робити все спокійно і правильно.

Так ти збережеш себе для довгого і цікавого життя.

Запитай у батьків:

# «Що мені робити, якщо станеться щось надзвичайне?»

Наприклад, кому ти маєш телефонувати, якщо раптом залишишся сам чи сама, а телефони твоїх батьків не відповідатимуть?

Тримай телефон, так би мовити, «на собі»!



Попроси тата, маму чи рідних придбати тобі **ідентифікаційний браслет**

На ньому має бути твої ім'я, прізвище, твоя група крові, номер телефону когось з батьків.

Носи цей браслет завжди: він стане тобі в нагоді в безлічі ситуацій.

Окрім того, це стильно!

Завчи напам'ять 1-2 номери телефонів когось із ваших родичів чи близьких друзів.

Позбудься звички носити свій мобільний телефон у рюкзачку. Адже рюкзачок чи сумку в непередбачуваній ситуації можна легко втратити!

Заведи собі звичку тримати телефон, так би мовити, «на собі» – там, де він буде з тобою завжди: в кишені джинсів чи спіднички, в чохлах на поясі тощо.

Так само можна носити при собі копії своїх документів: копію паспорту, копію свідоцтва про народження. Поклади їх поряд з телефоном, одна сторінка не займає багато місця.



## А якщо мобільного зв'язку не стане

– заздалегідь треба домовитися, де ви маєте зустрітися чи до кого краще піти. Куди, до кого з ваших рідних чи знайомих, ти маєш піти, якщо не дочекався батьків на умовному місці.

# Якщо ти вдома сам/сама і раптом... оголошують про евакуацію

Якщо ти сам/сама вдома – і раптом...  
...на вулиці з гучномовців оголошують про евакуацію!

У жодному разі не нехтуй цим наказом! – швидко ви-  
йди з квартири, замкни за собою двері та виходь з будинку. Разом із  
дорослими сусідами прямуй туди, куди всіх спрямовують міліціонери чи  
рятувальники.

У жодному разі **не користуйся ліфтом**, навіть якщо ти живеш  
на найвищому поверсі.

Зателефонуй батькам і скажи їм  
про те, що відбулося, і де ти  
знаходишся.

Вийшовши на відкритий простір,  
займи місце подалі від будинків,  
споруд, стовпів тощо.

Слідкуй за наказами рятуваль-  
ників та міліціонерів і чітко  
виконуй усе, що вони кажуть.



# поряд вибух чи пожежа

**На вулиці поряд із твоїм помешканням  
щось вибухнуло чи загорілося!**

Обережно відкрий двері і поглянь, чи коридор та сходи не заповнилися димом.

**Якщо диму мало – швидко вибігай на двір!**

Просуваючись у напрямку виходу не торкайся дротів чи пошкоджених (обвалених) стін і вікон. **Якщо ти йдеш у темряві – постарайся не світити сірниками чи запальничкою.** Краще вийти на вулицю навпомацки, ніж спричинити вибух газу, що може витікати з пошкодженої труби.

**ПАМ'ЯТАЙ, ЩО ЗАПАЛЕННЯ  
СІРНИКІВ ЧИ ЗАПАЛЬНИЧКИ  
МОЖЕ СПРИЧИНИТИ  
ПОЖЕЖУ ЧИ ЩЕ ОДИН ВИБУХ**



Якщо коридор частково переповнений димом – **нахиляйся** якнайнижче **до підлоги**: внизу завжди є прошарок чистого повітря.

Вибігши на вулицю, одразу зателефонуй за номером служби надзвичайних ситуацій – **101**, щоб повідомити про пожежу, чітко вкажи свою адресу.

**ОБОВ'ЯЗКОВО ЗАТЕЛЕФОНУЙ БАТЬКАМ**

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

# Якщо ти вдома сам/сама і раптом... поряд вибух чи пожежа

Намагайся добре змочити двері та тканину водою!  
Облий себе водою, телефонуй 101 і чітко скажи адресу...

Якщо ж у коридорі так багато диму й вогню, що пройти неможливо, то зроби так:

- Повернися до квартири;
- Зачини двері і затули щілину під ними будь-якою тканиною (хапай будь-які рушники, скатертини тощо). Спробуй добре змочити двері та тканину водою;
- Вийди на балкон чи лоджію. Важливо, щоб ти зачинив/зачинила за собою двері;
- Швидко зателефонуй на номер 101 і чітко скажи: «Пожежа за такою адресою (...»;
- Приверни до себе увагу перехожих на вулиці.  
Не соромся голосно закричати: «Допоможіть! Пожежа!»

## ЩОСЬ ЗАГОРІЛОСЯ У ТВОЄМУ ПОМЕШКАННІ !

Якщо спалахнули штори, постіль, телевізор, меблі чи інші великі предмети – **навіть не намагайся гасити їх!** Якщо є можливість, хапай свій мобільний телефон і чимдуж

**вибігай із помешкання!**

Якщо ти живеш у багатоквартирному будинку – в жодному разі  
**не користуйся ліфтом!**

Натомість дзвони і щосили грюкай до всіх сусідських дверей, повз які пробігаєш.

**Не соромся голосно кричати: «Пожежа!»**

# Якщо ти вдома сам/сама, а на вулиці почали стріляти...

Не наближайся  
до вікон!

З першими пострілами  
негайно лягай  
на підлогу  
– де б ти не був/була.

У жодному разі не наближайся до вікон! – тобі треба переповзти до приміщення подалі в глибину квартири: наприклад, до ванної кімнати чи в найдальший кінець коридору в квартирі. Дочекайся там закінчення перестрілки. **Обов'язково зателефонуй батькам!**

...Вийшовши на вулицю після перестрілки,  
не підбирай із землі незнайомі предмети.

...Зараз, у цю мить, коли ти читаєш ці рядки,  
відклади брошуру і уважно розглянь свої руки.

Вони – твої рідні, гарні, вони твої.

Ти ж не хочеш їх втратити, правда?!

У жодному разі не підбирай із землі незнайомі предмети.

Там на землі, окрім стріляних гільз, можуть лежати, наприклад, запальники до гранат, малі протипіхотні міни чи інші вибухово-небезпечні речі. Ти не завжди будеш знати, наскільки безпечним є цей незнайомий тобі предмет – тож ліпше не ризикувати.

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

# НЕБЕЗПЕКА У НАТОВПІ

Час від часу в твоєму місті чи містечку можуть відбуватися зібрання озброєних людей.

Тебе можуть потягнути туди друзі чи звичайна цікавість. Мусимо розчарувати, крім небезпеки, там нічого цікавого не буде.

## У НАТОВПІ

тебе підстерігає багато небезпек та ризиків:

- тебе, як меншу/меншого зростом, можуть потовкти і покалічити;
- ти можеш «хапнути» сльозогінного газу;
- тебе може «дістати» гумова куля чи уламок вибухового пристрою, що його кинув у натовп провокатор.

Тримайся подалі від людей в шоломах, зі зброєю та палицями.

...Не радимо тобі спостерігати за озброєними людьми навіть «скраєчку», з провулку. Натовпи провокаторів вискакують зненацька саме з провулків чи бічних вуличок – не треба опинятися на їхньому шляху!

8

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

Якщо ж ти раптом **побачив/ побачила озброєних людей** – навіть не намагайся роздивитися, хто це. Не зупиняйся, просто розвернися і **швидко йди** у протилежному напрямку. **Але не біжи!** – ти ніколи не знатимеш, як на це зреагують люди зі зброєю! Поясни своїм друзям, що **краще не бути ціллю** озброєних людей.



...Отже, краще обійти подалі всіх людей зі зброєю, бітами, палицями тощо. Намагайся опинитися щонайменше за 1-2 квартали від них. Повір, перебування на спортивному майданчику, вдома, у школі – все це набагато приємніше і корисніше!

## НЕЗНАЙОМІ ЛЮДИ

Якщо тебе кличуть на допомогу незнайомці – подумай, чому саме тебе, підлітка обрано? Чому не дорослих людей, які так само ходять вулицею? Бувають різні ситуації і в допомозі не треба відмовляти, але зроби це виважено. **Не йди сам/сама**, поклич чи звернися до перехожих та дійте разом. Слід пам'ятати, що інколи грабіжники використовують цей привід для того, щоб заманити тебе, або затягти в машину, бо так простіше відібрати гроші, речі та мобільні телефони. Швидко йди, обов'язково в місце де є багато людей: на зупинку, в торговий центр, або інший заклад з охороною; голосно клич на допомогу, приверни до себе увагу перехожих.

Не ховайся у парадних чи провулках, вони можуть мати лише один вихід і злочинці цим скористаються. Якщо це все ж таки сталось – віддай їм усе, адже здоров'я та життя дорожче.

# Якщо ви опинились серед натовпу

Якщо ти все ж випадково опинився/опинилась серед натовпу людей, які провокують бійку або вже б'ються, або потрапив/потрапила у саму «гущу» – хай натовп несе тебе, мов хвиля; але все ж спробуй вибратися (вислизнути в'юном) з юрби до найближчої стіни чи паркану. Будь уважним/уважною, обережним/обережною: твій невеличкий зріст є твоєю перевагою (ти гнучкіший/гнучкіша) і водночас – твоїм ризиком (бо всі навколо тебе – більші, сильніші й важчі).

## У НАТОВПІ що б не трапилося – намагайся ВТРИМАТИСЯ НА НОГАХ!

Намагайся постійно тримати побільше повітря у грудях. Не тримай руки в кишенях! – зігни їх у ліктях і розведи убік – так, щоб тебе не здавлювали зусібч.

Якщо у тебе раптом випало щось із рук – у жодному разі  
**не намагайся підняти загублене!**

Якщо відчуваєш, що можеш упасти – не соромся і чимдуж  
**чіпляйся за шию будь-кого з дорослих!**

Якщо можеш залізти на спину міцній людині  
**– не соромся, зроби це!**

Якщо ти таки впав /впала  
– намагайся якомога швидше  
підвестися на ноги. При цьому  
краще хапатися за  
**КОГОСЬ**, а не спиратися на  
руки (щоб їх не відтоптали).

Міцно вхопися за когось  
вище за тебе, підтягни під  
себе ногу, відштовхнися від  
землі і різко стрибни вгору.

Якщо встати  
не вдається –  
згорнися клубком,  
захисти голову  
передпліччями і  
накрий потилицю  
долонями.



# Увага ТЕРАКТ !

Теракт – це не комп'ютерна гра, яку можна стерти.

Терористичний акт – це застосування зброї, вчинення вибуху, підпалу чи інших дій, що створюють небезпеку для життя чи здоров'я людей, або заподіяння інших тяжких наслідків.

Теракти – це порушення громадської безпеки, залякування населення, провокації воєнного конфлікту, чи іншого впливу на людей, або державну владу.

Будь розумним/розумною, не дозволяй використати себе в чужій грі, тут герої не потрібні.

- Не погоджуйся на прохання перенести чужі пакети, рюкзаки, сумки, чи інші речі.
- Також не погоджуйся за гроші чи за подарунки щось і для когось зробити, адже це може бути підготовкою до терористичного акту.

Обов'язково передай дорослим всю інформацію, і вони самі зроблять все необхідне.

Знайдені речі: пакети, рюкзаки, сумки, іграшки тощо можуть бути небезпечними. **Не бери їх.** Там може бути вибуховий механізм, що вибухне залишивши тебе без рук, ніг чи очей. **Ти можеш на все життя залишитись калікою або померти.**

**ЗРОЗУМІЙ!** Мета теракту – страждання або загибель людей і ти можеш взяти участь в його підготовці. За це передбачена кримінальна відповідальність, починаючи з 14 років, але головне - це може **привести до трагедії.**

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

II

# Якщо навколо стріляють...

Що робити, якщо ти потрапив/потрапила у перестрілку на вулиці?  
Одразу падай на землю. Навіть не пробуй роздивлятися хто і в кого стріляє? – це не кіно, і ти не в кінотеатрі.

Головне для тебе – вижити.

## Швидко й уважно озирнися на всі боки: де можна сховатися надійніше?

Отже, зроби так, як ти бачив/бачила це у кінобойовиках – швидко й уважно озирнися на всі боки: де можна сховатися надійніше? Побачивши таке місце, стрімко і якнайшвидше туди перебігай і знову припади до землі!

Якщо, перебігаючи, ти бачиш на землі  
покинуту зброю – в жодному разі  
не чіпай її, бо тоді з обох сторін  
почнуть стріляти в тебе!

Якщо поблизу нема надійної схованки – можеш просто залягти вздовж підмурку капітального паркану чи високого бордюру. Закрий голову тим, що є в твоїх руках, наприклад, своїм рюкзаком тощо (щоб захиститися хоча би від дрібних уламків).

Якщо перестрілка застала тебе у громадському транспорті – негайно вимагай від водія зупинитися, швидко виходь назовні, і далі дій так, як ми описали вище.

Найкращі місця, щоб причаїтися і перечекати перестрілку наступні:

- простір під сходами;
- під'їзд найближчого будинку;
- підземний перехід;
- простір за великим кіоском;
- будь-яке заглиблене місце (водостоки, рівчаки тощо).

Не ховайся у таких місцях:

- під стінами торгових центрів, великих магазинів чи офісів (коли кулі розбивають вітрини, товсті уламки скла є особливо небезпечними! );
- за припаркованими автомобілями (автоматні й кулеметні кулі легко пробивають їх наскрізь, навиліт, а бензобаки спалахують за секунду);
- за бігбордами та іншими рекламними щитами (вони не захищають від куль і теж мають скло).

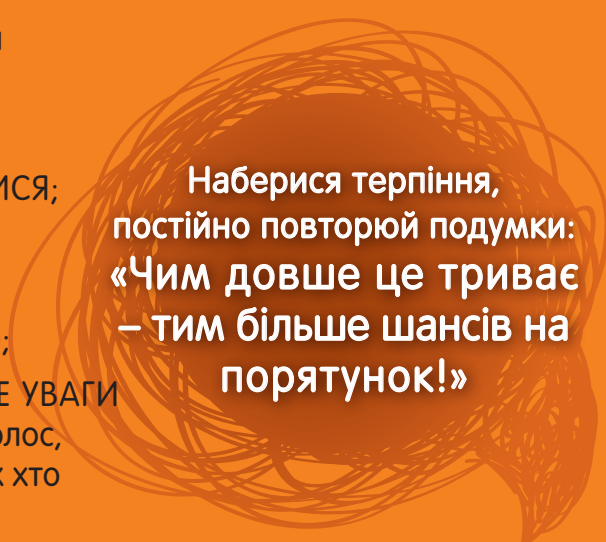
... Дочекавшись закінчення перестрілки, зателефонуй батькам і скажи, де ти знаходишся. **НЕ ВИХОДЬ ЗІ СХОВАНКИ**, краще дочекайся батьків.

# Якщо тебе захопили в заручники

Насамперед не лякайся. На тебе можуть одягти наручники, зв'язати, вдарити чи принизити – у будь-якому випадку тобі слід просто усвідомити, що **це вже сталося і треба дочекатися звільнення**. Тому не варто лякатися і тремтіти від страху.

З цього моменту головними для тебе є 5 принципів:

- ЗАМОВКНУТИ;
- спробувати РОЗСЛАБИТИСЯ;
- ЗБЕРІГАТИ СИЛИ;
- ЗАВМЕРТИ  
(якомога менше рухатися);
- НЕ ПРИВЕРТАТИ ДО СЕБЕ УВАГИ  
(не кричи, не підвищуй голос, спробуй не дратувати тих хто взяв тебе в полон).



Наберися терпіння,  
постійно повторюй подумки:  
**«Чим довше це триває  
– тим більше шансів на  
порятунок!»**

## Намагайся бути посеред інших заручників

(дорослих). Спробуй зайняти місце подалі від вікон, дверей та від самих терористів. Від початку безвідмовно і мовчки виконуй вказівки терористів.

Розмовляючи з терористами, не ховай очей, але й уникай довгих прямих поглядів у їхні очі (вони можуть розцінити це як виклик).

**Не вступай у суперечки з терористами.** Виглядай байдужим/байдужою, не демонструй ненависті чи зневаги до тих, хто тебе захопив.

**Не роби нічого зненацька і раптово,** якщо тобі треба встати, попити чи піти до туалету – спокійним голосом попроси дозволу в того, хто усіх вас стереже.

Спробуй зайняти себе чимось.

**Озирнися навколо: чи є поруч хтось, кому потрібна твоя допомога?** Особливу увагу приділяй тим, хто менший чи слабший за тебе. Якщо бачиш, що хтось перебуває в істеричі чи плаче – спробуй лагідно й терпляче заспокоїти його/її, відволікти. Якщо когось мучить задуха – допоможи ослабити комірець сорочки, помахай над ним/нею хустиною або чимось іншим.

Якщо тобі стане страшно: закрій очі,  
розслабся і **згадай близьких**  
тобі людей, заради яких  
**ти маєш жити далі.**

Уяви собі, як ти будеш їх обіймати ....

**Якщо тебе годують – їж!**

Навіть якщо тобі не хочеться.

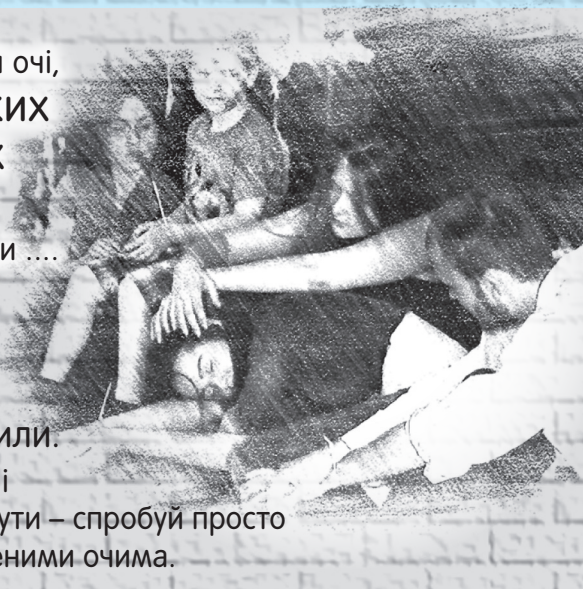
**Тобі завжди потрібні будуть сили.**

Намагайся частіше розслаблятися і відпочивати. Якщо не можеш заснути – спробуй просто розслаблено завмерти із заплющеними очима.

**Якщо правоохоронці почнуть штурм,** щоб визволити всіх вас – намагайся опинитися подалі від терористів, бо саме в них стрілятимуть снайпери. Лягай на підлогу обличчям донизу і відкотися під стіну, бажано – в куток, подалі від вікон та дверей. Якщо це можливо, намагайся обхопити голову руками (передпліччями).

Під час штурму **в жодному разі не чіпай будь-якої зброї,** що раптом опиниться у твоєму полі зору! Бо **тоді в тебе будуть стріляти** всі – терористи і правоохоронці.

Просто лежи, не рухайся – і дочекайся  
щасливого визволення!



Що варто знати юнацтву і  
в непростий час

# НАСИЛЬСТВО, ЯК ПРОТИДІЯТИ?

Що таке насильство та недбале ставлення до дітей ?

- Коли дитину не відправляють до школи;
- Коли дитину залучають до праці, що шкодить її здоров'ю, розвитку;
- Коли дитину б'ють, draжняють, або ображають;
- Коли дитину примушують до сексуальних стосунків;
- Коли дитині показують порнографічні фільми, фотографії;
- Коли торкаються інтимних частин тіла дитини;
- Коли змушують торкатися інтимних частин тіла іншої людини;
- Коли не піклуються про здоров'я дитини;
- Коли дитину розлучають з родичами;
- Коли дитину примушують красти та жебракувати;
- Коли дитину залучають до наркотиків, алкоголю;
- Коли дитина голодна та невдягнена.

У разі, якщо у відношенні до тебе вчиняється насильство, ти можеш звернутись до: міліції, центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, а також до служби у справах дітей (якщо тобі не виповнилось 18 років). Ці установи є у кожному районі, місті чи районі великого міста.

Знай, що **ПСИХОЛОГИ** в твоєму навчальному закладі, представники служби у справах дітей, працівники центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді **НЕ БУДУТЬ РОЗГОЛОШУВАТИ ІНФОРМАЦІЮ**, отриману від тебе, і зможуть забезпечити тебе необхідною допомогою, а також **зроблять усе необхідне для твого захисту.**

# ЗНАЙ!

Будь-який прояв насильства у відношенні до людини (в сім'ї, на вулиці, в учбовому закладі чи серед однолітків) – це злочин, який підлягає під кримінальне переслідування.



Насильство поділяється на:  
фізичне, сексуальне, психологічне та економічне.

Якщо тебе закривають у приміщенні та позбавляють свободи, завдають тобі болю та наносять шкоду здоров'ю, знай, що у відношенні до тебе вчиняється фізичне насильство.

Якщо тебе примушують до статевих стосунків, перегляду порнографічних матеріалів, актів сексуального характеру, доторкаються до інтимних місць тощо – це сексуальне насильство!

Якщо насильство, злочин, або інші дії, що принижують честь та гідність людини, вчиняються на очах у дитини. Якщо тебе ображають, принижують твою гідність, переслідують, погрожують та залякують, це означає, що у відношенні до тебе вчиняється психологічне насильство.

Економічне насильство полягає в умисному позбавленні людини житла, їжі, одягу та іншого майна, коштів чи документів, або можливості користуватися ними; коли людині забороняють вчитися чи працювати.

**У випадку насильства в сім'ї, внаслідок якого ти зазнала/зазнав побиття або маєш тілесні ушкодження, необхідно зробити:**

- Викликати представників міліції (обов'язково має бути складений протокол про факт насильства в сім'ї!), або звернутись до дільничного інспектора міліції.
- За результатами експертного висновку міліція розпочне кримінальне провадження до особи, яка вчинила насильство.

Таким же чином треба діяти, якщо побиття чи тілесні ушкодження ти отримав/отримала на вулиці, в учбовому закладі чи десь в іншому місці.

# ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ та як їй запобігти

ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ – ЦЕ ТЯЖКИЙ ЗЛОЧИН.

Ми часто дивимось фільми, або читаємо про торгівлю людьми і думаємо, що це не про нас.

Торгівля людьми є однією з галузей кримінального бізнесу, що розвивається найбільш стрімкими темпами в світі.

**ІНФОРМАЦІЯ** Для того, щоб отримати живий товар торговці людьми використовують різні способи – обман, шантаж, психологічний тиск, викрадення, побої, втягнення до економічної, алкогольної чи наркотичної залежності тощо.

Дітям та молоді показують серіали або фільми де хлопці та дівчата надають сексуальні послуги просто розважаючись в кампаніях з гарною музикою і випивкою. Деякий час, вони не розуміють, що насправді стали жертвами торгівлі людьми.

**А за кадром, з вас можуть знущатись фізично, лякати, психологічно тиснути, бити і гвалтувати щоб примусити до сексуальних стосунків чи тяжкої праці. Залякувати для встановлення повного контролю, ізолювати, паралізувати психологічно, обмежувати економічно, щоб втягнути в залежність від торговців.**

# ЯК РОЗПІЗНАТИ СИТУАЦІЮ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ?

**ПАМ'ЯТАЙ!** Стати жертвою торговців людьми може будь-яка людина, незалежно від віку, статі, освіти та соціального стану.

Дуже поширена торгівля дівчатами та жінками для сексуальної експлуатації, примусової праці (насильницького використання в полі чи домашньому господарстві, догляді за психічнохворими чи тяжкохворими); примусового народження дитини та примусового шлюбу.

Останнім часом значно зростає торгівля хлопцями та **чоловіками** з метою сексуальної експлуатації. Непоодинокими є випадки, коли протягом дня хлопці та чоловіки виконують тяжку працю, а вночі піддаються сексуальній експлуатації.

Все більшого поширення набуває торгівля дітьми, мета якої – **педофілія** (дитяча порнографія, дитячий сексуальний туризм тощо), і це стосується як дівчаток, так і хлопчиків.

Крім того, як хлопців, так і дівчат можуть примушувати до дій з метою **використання у збройних конфліктах**, або злочинній діяльності.

Одним із найбільш поширених форм торгівлі людьми, після трудової експлуатації та сексуального рабства є **примусове жебракування**.

Також, як хлопці, так і дівчата можуть бути втягнуті в торгівлю людьми для **вилучення та трансплантації органів** або для проведення різних видів дослідів.

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

# Не стань жертвою торгівлі людьми !

Тебе можуть вербувати через:

- Знайомих, близьких друзів, які рекомендують познайомитись, піти на вечірку, дискотеку чи влаштуватись на роботу;
- Знайомство, запрошення через соціальні мережі / Інтернет;
- ЗМІ (оголошення про працевлаштування або навчання за кордоном);
- Різноманітні агентства (туристичні, модельні, шлюбні тощо, фірми з працевлаштування за кордоном);
- Оформлення фіктивних шлюбів;
- Вкуп дітей в опікунів/ батьків;
- Запрошення за програмою AU PAIR;
- Викрадення тощо.



Знай,  
що дешевий сир  
буває тільки в  
мишоловці!

Окрім вербування, торговці людьми  
**ОБОВ'ЯЗКОВО** використовують:

**переміщення** – процес, під час якого постраждалих перевозять (переміщують) в межах та/або за межі країни (через країну/країни транзиту) до остаточного місця призначення.

**переховування** – обмеження контактів, дій, переміщення та інші заходи, що ускладнюють виявлення і місцезнаходження.

**передачу та отримання** для подальшого перенаправлення до місця призначення, або безпосередньо замовнику.

# Пам'ятай!!!

Чим більше людей буде знати куди ти йдеш або їдеш – тим краще.

- Передай батькам та друзям інформацію про те куди ти йдеш чи збираєшся йти, їхати.
- Не йди з незнайомими людьми.
- Не купляйся на дешеві подарунки чи гарні гонорари.
- Не пиши в інтернеті про себе багато інформації та не лишай свої контакти.
- Не передавай оригінали своїх документів іншим людям.
- Май копії своїх документів із собою.



# ЯКЩО ВЖЕ СТАЛОСЯ ЛИХО

Дій обережно і впевнено, спробуй попередити правоохоронців про намір торгівлі собою чи своїх друзів.

Спробуй зателефонувати чи передати вісточку про себе через когось.



- Спробуй бути актором чи акторкою і грай на почуттях людей, які тебе утримують (розкажуй вигадані сльозливі історії, проси виїти чи поспілкуватись з рідними, поплач).
- Не викажуй агресії до торговців людьми, оскільки це може призвести до побиття, зґвалтування жорстокого поводження з тобою чи смерті.

## Якщо тебе схопили чи утримують.

Якщо тебе схопили чи утримують. Спробуй познайомитись з такими як ти людьми і домовся з ними, як діяти разом.

Не вживай алкоголь та наркотики, це призведе до ще гіршого результату, до залежності, і тобі важко буде відновити свої сили. Якщо будеш вживати алкоголь чи наркотики, то швидше можеш стати жертвою людей, які будуть тебе використовувати як живий товар. Ти будеш залежати від них, і тобі буде важче повернутися до іншого, кращого життя.

Весь час думай, що все закінчиться добре і тебе звільнять, або ти втечеш. Згадуй своїх близьких, гарні випадки минулого життя – це допоможе побороти негаразди з якими ти зустрілась/зустрівся.

За порадами, консультаціями чи допомогою ти можеш  
зателефонувати на безкоштовну гарячу лінію.

**ТЕЛЕФОН ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ:**  
**8-800-500-33-50**

Якщо з тобою чи твоїми друзями все ж сталося лихо,  
**ОБОВ'ЯЗКОВО ЗВЕРНИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ** до:

Міліції в твоєму населеному пункті або до най-  
ближчого відділення міліції, або зателефонуй за номером **101**

Психологів чи вчителів у твоєму навчальному закладі

Представників служби у справах дітей  
(якщо тобі не виповнилось 18 років)

Працівників центрів соціальних служб для сім'ї,  
дітей та молоді

Батьків, друзів чи знайомих, яким ти довіряєш, передавши їм  
всю інформацію де ти чи твої друзі знаходяться

Що варто знати юнацтву  
в непростий час

**23**

**Пам'ятай !**  
**Всі ці неприємності – тимчасові.**  
**Вони минуться, а твоє життя**  
**стане безпечним та успішним!**

## МОЛОДИМ ЛЮДЯМ ДЛЯ ВЛАСНОГО ЗАХИСТУ

Автор ідеї:

Станіслав Березкін, народний депутат України.

Над створенням брошури працювали:

Валентина Бондаровська,

Центр практичної психології ВГО «Розрада»;

Елла Ламах, ВГО «Центр – розвиток демократії»;

Лідія Козуб, ВГО «Центр – розвиток демократії».

Окрема подяка за ідею створення публікації

Представниці Фонду народонаселення ООН в Україні,  
пані Нузхат Есан.

Дякуємо за роботу над створенням брошури:

Громадській організації «Спільна дія»,

Управлінню СБУ в Кіровоградській області,

Управлінню ДСНС України в Кіровоградській області,

УМВС України в Кіровоградській області,

Військовому комісару Кіровоградського обласного  
військового комісаріату,

Управлінню з питань надзвичайних ситуацій та  
цивільного захисту населення Кіровоградської  
міської ради.



Видання здійснено за фінансової підтримки  
Представництва Фонду народонаселення ООН (ФН ООН) в Україні.

ФН ООН не обов'язково розділяє точки зору авторів видання.  
Не для продажу (поширюється безкоштовно).

ISBN 978-966-2339-88-8

Видавник ТОВ «ДКС центр». Свідоцтво ДК № 3457 від 08.04.2009 р.  
Надруковано ТОВ "ФАСТПРИНТ", дизайн Мальцева Ольга.

Київ, 2015 р.