

È pericoloso: hai bisogno di un aiuto da parte di persone competenti	Hai subito lesioni fisiche che hanno richiesto cure mediche	30
	Hai subito lesioni fisiche senza ricorrere alle cure mediche	29
	Temi per la tua vita e/o per quella dei tuoi cari	28
	Ti minaccia con armi da fuoco o con oggetti contundenti	27
	Il tuo partner minaccia verbalmente di ammazzare te o tuoi figli	26
	Hai subito violenza sessuale da uno sconosciuto o dal tuo partner	25
	Sei stata costretta ad avere rapporti sessuali non graditi	24
	Il tuo partner minaccia anche i tuoi parenti o amici	23
	Sei segregata in casa, isolata, controllata	22
	I vostri figli assistono alla violenza domestica	21
Reagisci, e se ti sembra di non riuscire ad affrontare da sola la situazione, allora chiedi aiuto	Sei spintonata, scalciata, calpestata, strattonata, ecc.	20
	Sei molestata e palpeggiata	19
	Sei perseguitata, te lo ritrovi dappertutto	18
	Ti colpisce con “schiaffetti” e “spintarelle”, dicendo che scherza	17
	È geloso in modo ossessivo, ti accusa di tradirlo	16
Attenta, i suoi comportamenti possono degenerare	Limita la tua libertà economica o si appropria dei tuoi beni	15
	Ti ricatta pesantemente	14
	Distrugge oggetti o beni che ti appartengono	13
	Ti intimidisce con frequenti minacce verbali	12
	Ti senti fragile psicologicamente a causa dei suoi comportamenti	11
	Sei umiliata, ridicolizzata e offesa in pubblico e/o in privato	10
	Usa internet per divulgare foto o messaggi che ti riguardano	9
	Ti sta isolando rispetto alle tue amicizie e alla tua famiglia	8
	Ti tradisce senza fare nulla per nascondere	7
	Fa battute pesanti ben sapendo di offenderti	6
Anche se non sembra, sono comportamenti violenti nei tuoi confronti	Sei continuamente colpevolizzata e svalutata	5
	Critica incessantemente tutto ciò che dici o fai	4
	Ignora il tuo parere su decisioni comuni	3
	Ti impone il suo punto di vista	2
	Ti inganna, ti mente abitualmente	1

CONSIGLI UTILI

Anche se ti collochi nella parte bassa della scala graduata del termometro, non sottovalutare quanto sta accadendo e stai attenta all'aumento dei comportamenti che reputi disdicevoli.

- Se superi il valore 10, sappi che i suoi comportamenti possono degenerare: sappi che non sarà mai solo per una volta, ce ne sarà una seconda, poi una terza, poi...
- Abituati a non tenere segreto quanto ti accade: la violenza si alimenta con l'isolamento e con i silenzi. Parlane con i tuoi familiari, con amici, oppure vai in un centro antiviolenza.
- Se stai male e pensi che molto, se non tutto, dipenda dalle violenze che subisci, confidati con il tuo medico o con qualcuno professionalmente competente. Se pensi di stare male indipendentemente dalle violenze che subisci, sappi che molto probabilmente non è così.
- Se hai paura, se temi per la tua vita, recati in un centro antiviolenza, parlane con le forze dell'ordine o con un avvocato.
- Se non ti senti ancora pronta a telefonarci o venire di persona presso il Telefono Rosa, puoi iniziare a scriverci una e-mail.

TELEFONOROSA PIEMONTE

Centro di Orientamento per i Diritti delle Donne



Maggior sostenitore



Via Assietta 13/a - Torino
Tel . : 011 530.666 - 56.28.314

0

E - mail: telefonorosa@mandragola.com

www.telefonorosatorino.it o
www.telefonorosa.altervista.org
(ci trovi anche su Facebook)