

*Każdy ma prawo żeby  
być wolnym i bezpiecznym  
oraz być traktowanym z  
szacunkiem w związku.*



*"Myślałam, że  
związek powinien  
tak wyglądać..."*

*... Myślałam że to  
jest normalne..."*

## Przemoc domowa jest czymś więcej niż przemocą fizyczną

**Przemoc emocjonalna / psychiczna** obejmuje szeroki zakres zachowań, które emocjonalnie ranią i przerażają osobę w związku oraz ograniczają jej możliwość życia swoim życiem tak, jak chce. To wzrasta subtelnie przez cały okres związku i może być **trudne do zauważenia** przez ofiarę, jej rodzinę, przyjaciół i resztę społeczeństwa. Często przemoc domowa zaczyna się lub pogarsza się po ważnym życiowym wydarzeniu jak zamieszkanie razem, zaręczyny, ślub lub narodziny dziecka.

**Przemoc emocjonalna / psychiczna** może obejmować obecność lub brak niektórych zachowań i to niszczy ludzi nawet na tych etapach, kiedy oni nie zdają sobie z tego sprawy. Najważniejsze jest to, że przemoc w rodzinie, **w dowolnej formie zabiera wolność ofiary.**

Aby uzyskać więcej informacji odwiedź:  
[www.dgppp.org.uk](http://www.dgppp.org.uk)

With special thanks to WK for translating this card, and to the University of the West of Scotland and the Polonez Culture Bridging Group for their input.

<b>Police (Domestic Abuse Unit)</b>	<b>101</b> (W nagłych wypadkach 999)
<b>Right to Ask*</b>	( <a href="http://www.scotland.police.uk/righttoask">www.scotland.police.uk/righttoask</a> )
<b>Dumfriesshire and Stewartry Women's Aid</b>	<b>01387 263052</b> <b>07710 152772</b> (24hr)
<b>Wigtownshire Women's Aid</b>	<b>01776 703104</b> (24HR)
<b>Dumfries and Galloway Rape Crisis and Sexual Abuse Support Centre</b>	<b>01387 253113</b> (9am to 6pm Poniedziałek - Piątek)
<b>Social Work Services</b>	<b>030 33 33 3001</b>
<b>National Domestic Abuse Helpline</b>	<b>0800 027 1234</b> (24hr)

\* Aby uzyskać informacje na temat przeszłości Twojego partnera, potencjalnego partnera lub kogoś kto jest w związku z kimś kogo znasz i istnieje obawa, że osoba może być niebezpieczna.