**10 wskazówek dla osoby dotkniętej przemocą**

1. Nie trać wiary w możliwość pokonania przemocy.  
2. Nie pozwól, by lęk skłonił Cię do bezczynności i milczenia.  
3. Nie pozwól się krzywdzić. Masz prawo do godnego życia.  
4. Nie wierz w obietnice składane przez sprawcę przemocy, zwłaszcza gdy wielokrotnie ich nie dotrzymał. Nie dotrzyma ich.  
5. Podejmij działania – życie masz jedno!  
6. Nie pozwól sprawcy, aby Cię przechytrzył, gdyż straci do Ciebie resztki szacunku i staniesz się jeszcze łatwiejszym celem.  
7. Nie pozwól wykorzystywać się przez sprawcę przemocy – taka sytuacja również osłabia Twój obraz w jego oczach.  
8. Pamiętaj! Problemu nie rozwiąże nikt bez Twojego udziału.  
9. Nie odkładaj na później działań, których nie unikniesz.  
10. Nie ukrywaj przemocy – to nieprawda, że nikt nie wie o Twoim problemie.