

| | | |
|---|--|----|
| 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 |
| Reagisci, e se ti sembra di non riuscire ad affrontare da sola la situazione, allora chiedi aiuto | Sei segregata in casa, isolata, controllata | 22 |
| | I vostri figli assistono alla violenza domestica | 21 |
| | Sei spintonata, scalciaata, 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 |
| | Limita la tua libertà economica o si appropria dei tuoi beni | 15 |
| Attenta, i suoi comportamenti possono degenerare | 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 |
| Anche se non sembra, sono comportamenti violenti nei tuoi confronti | Fa battute pesanti ben sapendo di offenderti | 6 |
| | 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 tuoi 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.

TELEFONO ROSA PIEMONTE

Centro di Orientamento per i Diritti delle Donne



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

0

E-mail: telefonorosa@mandragola.com
www.telefonorosatorino.it
(ci trovi anche su Facebook)