

5 принципов самообороны

КРИЧИ

Используй голос, чтобы стоять и говорить за себя и за других. Будь сдержанной или громкой, это твоё право. Четко обозначай свои границы.

БЕГИ

Уходи. Только ты решаешь, когда уходить или бежать от неприятной ситуации.

ДЕРИСЬ

Сопrotивляйся физически. Используй твёрдые части своего тела против уязвимых точек агрессора.

ДУМАЙ

Пользуйся головой. Будь включённой. Слушай интуицию. Осознавай происходящее. Знай, чего ты хочешь.

ГОВОРИ

Восстанавливайся и рассказывай в безопасных пространствах о своем опыте, говори с теми, кому доверяешь и кто тебя поддерживает.