

# VIOLENZAMETRO

## Credi di essere vittima di violenza di genere?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte,  
**segui i consigli, chiedi aiuto e denuncia!**

### SEI VITTIMA DI VIOLENZA DI GENERE SE:

- Ti ignora
- Ti inganna
- Ti sminuisce
- Ti umilia
- Ti controlla
  
- Ti ricatta
- Ti isola
- Ti provoca sensi di colpa
- Ti perseguita
- Ti maltratta
  
- Con lui non ti senti al sicuro
- Ti colpisce/ferisce
- Ti minaccia di morte
- Ti minaccia con armi
- Ti costringe ad avere rapporti sessuali
- Pensi che potrebbe essere capace di ucciderti o farsi del male

#### Fai attenzione

**Il rapporto con il tuo partner potrebbe peggiorare!**

Parlane con i tuoi familiari e amici  
Richiedi un supporto psicologico

#### Chiedi supporto

**Chiama il numero di pubblica utilità 1522**

Rivolgitisi ad un centro antiviolenza

#### Chiama l'1-1-2

**Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine**

Recati in qualsiasi caserma dell'arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare.

**Se sei ferita chiama l'1-1-2 o recati al pronto soccorso**

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

**[www.carabinieri.it](http://www.carabinieri.it)**

