



## SE VIVI UNA SITUAZIONE DI STALKING ECCO COME PUOI DIFENDERTI...

- **Informarti** sull'argomento e costruire una rete di amiche/i con cui parlare di ciò che stai vivendo, per ottenere consigli e aiuti, comprendere i rischi reali, e seguire comportamenti volti a scoraggiare, se possibile, le molestie.
- Se una relazione è indesiderata, essere **fermo/a nel "dire di no"**, con chiarezza e decisione.
- Per difendersi dal rischio di aggressioni nelle uscite occorre prudenza, **evitare abitudini routinarie e prevedibili**, preferire luoghi e orari maggiormente affollati e non isolati, magari facendosi accompagnare o adottando un cane.
- **Non cambiare numero di telefono**, per non accrescere la tua frustrazione e la determinazione dello/a stalker. È meglio procurarsi una seconda linea, lasciando che lo/a stalker si sfoghi sulla vecchia.
- **Raccogli le prove** dello stalking per poterle produrre alle forze dell'ordine, non lasciarti prendere dalla rabbia o dalla paura, ma raccogli più dati possibili sulle molestie subite. **Segnati subito quel che è accaduto**, chi c'era, cosa è successo, dove, come, quando... In caso di **lesioni, lividi o anche piccoli segni** rivolgiti subito al **Pronto soccorso** per ottenere le cure necessarie e un referto.
- Tieni sempre a portata di mano **un cellulare in più per chiamare in caso di emergenza**.
- Se pensi di essere in pericolo o seguito/a, non andare mai di corsa a casa o da un amico/a, ma **recati dalle forze dell'ordine**.
- **Telefona al numero verde nazionale 1522** per un primo ascolto e per avere informazioni sui Centri Antiviolenza (risponde 24 ore su 24).
- **Chiama Svolta Donna (800093900 oppure 334366768)**.