

Вопрос: Что я могу сделать, если я пострадал(-а) от происшествия с проявлениями предвзятости?

- **Безопасность превыше всего:** Доверяйте своим инстинктам и оценивайте свое окружение. Если вы чувствуете, что вам угрожает опасность, и у вас есть возможность, покиньте это место.
- **Сохраняйте спокойствие:** Сделайте глубокий вдох, ограничьте зрительный контакт и поддерживайте нейтральный язык тела.
- **Высказывайтесь** (если вы можете сделать это безопасно): Спокойным и твердым голосом установите физические границы и осудите поведение и комментарии.
- **Немедленно обратитесь за поддержкой:** Попросите прохожих о поддержке или вмешательстве.
- **Ищите эмоциональную поддержку:** Как только вы почувствуете себя в большей безопасности, найдите время, чтобы прийти в себя, и обратитесь к кому-нибудь, чтобы рассказать о том, что произошло. Помните, что это не ваша вина, и вы не одиноки.

Хотите знать, чем занимается отдел по гражданским правам? Следите за нами в социальных сетях!



Oregon Department of Justice's

CIVIL RIGHTS UNIT

