



В: Що робити, якщо я став жертвою інциденту, пов'язаного з упередженням?

- **Безпека понад усе:** Довіртеся своїм інстинктам та оцініть своє оточення. Якщо ви почуваетесь небезпечно і можете це зробити, залиште це місце.
- **Заспокойтеся:** Зробіть глибокий вдих, обмежте зоровий контакт та зберігайте нейтральну мову тіла.
- **Висловіться** (якщо ви можете зробити це безпечно): Спокійним і твердим голосом встановіть фізичні межі та засудіть поведінку та коментарі іншої сторони.
- **Зверніться за негайною допомогою:** Попросіть оточуючих про підтримку або втручання.
- **Шукайте емоційну підтримку:** Після того, як ви почуватиметесь більш безпечно, знайдіть час, щоб заспокоїтися і з кимось обговорити те, що сталося. Пам'ятайте, що це не ваша вина, і ви не самотні.

Бажаєте знати, чим займається
відділ громадянських прав?
Слідкуйте за нами у соціальних
мережах!  

Oregon Department of Justice's

CIVIL RIGHTS UNIT