

## Ricordati che non sei sola: cosa fare in caso di violenza e stalking, 1522, a chi chiedere aiuto

**Autore:** Redazione

**Data:** 26 Maggio 2022



### Violenza e stalking, a chi chiedere aiuto

Quando ci si trova in situazioni di pericolo e si è vittime di violenza e stalking, è importante ricordare che non si è da sole e che ci sono strumenti a disposizione per proteggerci. **Chiedere aiuto**, in questi casi, è molto importante: non bisogna avere paura di rivolgersi a chi può fornire supporto.

La **Rete Nazionale Antiviolenza** a sostegno delle donne vittime di violenza è un progetto che supporta le vittime, anzitutto attraverso il numero telefonico **1522**. Gli operatori **assicurano l'anonimato a chi telefona** e gli forniscono un sostegno psicologico e giuridico, nonché

l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Si tratta di un servizio multilingue, **attivo 24 ore su 24** e per 365 giorni l'anno. È uno strumento per dare una prima risposta a chi si trova in difficoltà e, grazie all'anonimato, garantisce chi chiama. È anche possibile [chattare direttamente](#) con una operatrice, attraverso il sito ufficiale del numero 1522.

## 1522

Il numero **1522 nasce nel 2006**, su iniziativa del Dipartimento per le Pari Opportunità, per sviluppare un'ampia azione di sistema per l'emersione e il **contrasto del fenomeno della violenza intra ed extra familiare** [a danno delle donne](#).

Nel 2009, con l'entrata in vigore della L.38/2009 modificata nel 2013 in tema di atti persecutori, ha iniziato un'azione di sostegno anche nei confronti delle vittime di stalking. Si può telefonare da tutto il territorio italiano gratuitamente, sia da rete fissa che da cellulare.

L'**accoglienza è disponibile in queste lingue**: italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, farsi, albanese, russo ucraino, portoghese, polacco. I casi di violenza che rivestono carattere di emergenza vengono accolti con una specifica procedura tecnico-operativa, condivisa con le Forze dell'Ordine.

## Cosa fare in caso di violenza e stalking: decalogo per la sicurezza

Esiste un **decalogo per la sicurezza**, che raccoglie **10 consigli utili**, da adottare in caso di situazioni di pericolo o emergenza. È importante sottolineare che si tratta di indicazioni che non vogliono in alcun modo limitare la libertà di ognuno di noi. Si propongono come un supporto, quando ci si trova in difficoltà e non si sa cosa fare.

Prima di passare al decalogo, è giusto sottolineare che **non bisogna mai sentirsi sole o colpevole delle violenze ricevute**. Il primo passo per trovare aiuto, è cercarlo, raccontare ciò che si vive e i pericoli cui si è esposti.

### Evitare lo scontro

In qualsiasi situazione, la migliore strategia di autodifesa è evitare lo scontro. Occorre quindi **allontanarsi velocemente** dal pericolo di un potenziale aggressore: in tal senso la fuga è la principale azione difensiva da mettere in atto (prima di un'eventuale aggressione, durante l'eventuale aggressione, dopo l'eventuale aggressione).

### Essere presenti e vigili

il principale modo per prevenire le aggressioni è essere **attenti**. Essere consapevoli di sé, del luogo in cui ci si trova, delle persone intorno. **Non si tratta di avere sempre paura, ma di prestare attenzione**, esattamente come si fa quando si attraversa una strada trafficata o si preleva del denaro al bancomat.

Un modo per allenarsi a essere presenti ed attenti è notare:

- livello di illuminazione di strade o di ambienti chiusi;
- vie deserte; persone raggruppate senza apparente motivo;
- ubicazione delle fermate degli autobus o dei locali pubblici;
- atteggiamento delle persone nei locali; ubicazione delle uscite; oggetti che si possono usare a scopo difensivo;
- oggetti che possono fungere da ostacolo fra noi e un potenziale aggressore.

Ci sono **accorgimenti** anche molto banali e intuitivi che possono infine aiutare ad evitare situazioni di pericolo:

- cambiare lato della strada o marciapiede se si intravede da lontano qualcuno dall'aria potenzialmente pericolosa;
- se il marciapiede è molto buio camminare oltre le eventuali auto parcheggiate, rasente la strada (sempre che ovviamente non venga messa a repentaglio l'incolumità fisica) in modo da poter essere visibili alle automobili di passaggio, evitando di essere nascoste e difficilmente soccorribili;
- verificare sempre di non avere qualcuno alle spalle o nelle vicinanze.

## Non essere un bersaglio facile

**Rendere se stesse un bersaglio difficile** abbassa drasticamente il **pericolo di essere aggredite**. Un bersaglio difficile si distingue per: atteggiamento calmo, portamento sicuro, camminata decisa, tono di voce forte, sguardo alto e diretto oltre il potenziale aggressore. Può essere infine molto utile, come già indicato, portare sempre con sé un oggetto o uno strumento che possa in casi estremi essere utilizzato per difendersi: uno spray urticante o il cellulare possono essere validi alleati in caso di pericolo.

## Comportamento verbale

In situazioni in cui si percepisce un potenziale pericolo per l'avvicinarsi di una o più persone sospette, può essere utile **parlare o fingere di parlare al telefono con un interlocutore**. Se si pensa di trovarsi in pericolo o in situazione di emergenza, non esitare ad avvisare telefonicamente il pronto intervento, utilizzando il **numero 112 (numero unico in tutta Europa)**: meglio un falso allarme che un ritardo nel segnalare il pericolo in corso.

Se non fosse possibile chiamare vocalmente, **allertare qualcuno di fidato con un sms**, preferibilmente segnalando dove ci si trova. In aree o in situazioni di rischio non rispondere a chi si avvicina e si rivolge a noi. **Dissuadere verbalmente a distanza di sicurezza** (due volte la lunghezza del braccio) se qualcuno si avvicina minaccioso o si avvicina comunque dopo che abbiamo esplicitamente intimato di non farlo.

**Occorre mantenere un atteggiamento calmo**, sicuro, voce decisa, tono basso, palmo della mano avanti e dire: "Stai lontano" o "Stai indietro". In caso estremo è utile fare una domanda distraente ("Ma tu non sei l'amico di Marco?") o un'affermazione molto forte ("Guarda che sono armata") o generare un suono forte e improvviso al solo scopo di spiazzare l'aggressore per qualche secondo e agire subito dopo (colpendolo, se proprio necessario, o scappando).

Può essere infine molto utile gridare «Al fuoco! Al fuoco!»: è infatti dimostrato che una richiesta di aiuto di questo genere attira l'intervento di eventuali passanti o persone molto di più che generiche grida o richiami. Non fare gesti provocatori e non invadere lo spazio del potenziale aggressore.

**Non lanciare sfide verbali e non offendere**: bisogna evitare ogni forma di provocazione.

# Controllo emotivo

**Quando si avverte una forte paura**, occorre cercare di mantenere un controllo emotivo su di sé. Ecco alcuni suggerimenti per controllare il naturale istinto di paura:

- controllare il respiro: inspirare espandendo l'addome ed espirare lentamente; ripetere mentalmente "io non sarò la tua preda" o "io non sono una vittima";
- ricordare che le sensazioni fisiche che si provano (tremore, sudorazione, ecc.) derivano da reazioni istintive che rendono più forti e più pronte alla fuga o al contrattacco

Se si è prossimi allo scontro (solo in questo caso), **fissare l'avversario negli occhi o alla base del naso**.

## Attenzione alle attività di routine

**Soprattutto quando facciamo attività di routine**, ripetitive e prevedibili per un eventuale aggressore o in cui frequentiamo luoghi isolati sempre alle stesse ore, dobbiamo essere all'erta. Siamo infatti più vulnerabili quando abbassiamo la guardia perché ci sentiamo a nostro agio (in quanto si tratta di attività quotidiane) o ci sentiamo stanche.

## Sicurezza sui Mezzi di trasporto

In auto in città, conviene viaggiare sempre con la sicura abbassata e i finestrini chiusi. Non dare passaggi e non accettarne. In treno o in nave o traghetto occorre evitare gli scompartimenti vuoti o le zone poco frequentate o nascoste.

## Evitare eventuali distrazioni

Meglio evitare di **indossare auricolari**, immergersi nella lettura o nella visione di video, distrarsi con lo smartphone o il tablet se si è da sole in luoghi pubblici o in **situazioni di potenziale pericolo**. Non dobbiamo mai trovarci in condizione di essere limitate nella capacità di cogliere i segnali dell'ambiente esterno in situazioni potenzialmente pericolose.

## Essere reattivi psico-fisicamente

**Avere cura del proprio fisico**, mantenere una buona capacità aerobica (corsa, bici, nuoto, ecc.) e restare elastiche (stretching, yoga, pilates, ecc.) può salvarci da situazioni di reale pericolo. **Non si tratta di diventare delle sportive**, ma di mantenere un livello minimo di reattività fisica che permetta una fuga o consenta movimenti precisi e controllati.

## Prevenire e informarsi

Per aumentare al massimo la serenità e l'agio in situazioni in cui si è da sole in luoghi pubblici poco frequentati, ma anche, viceversa, in situazioni con grande afflusso di persone (concerti, eventi ecc.), informarsi e comprendere bene dove ci si trova può essere prezioso: individuare ad esempio le uscite di sicurezza, le eventuali vie di fuga, conoscere i numeri di emergenza (magari se siete all'estero) ed essere in grado di chiamare il personale della sicurezza **in caso di pericolo**.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/news-ed-eventi/cosa-fare-in-caso-di-violenza-e-stalking/>

Generato il 24/05/2025