

क्या आप घर में सुरक्षित हैं?



संबंधों और परिवार में दुर्व्यवहार और हिंसा

हम सभी को घर में सुरक्षित और संरक्षित महसूस करने का अधिकार है। लेकिन हम में से कुछ लोगों के लिए, घर हमेशा सुरक्षित स्थान नहीं होता है।

क्या यह पारिवारिक हिंसा है?

जब जीवनसाथी, परिवार का सदस्य या पिछला जीवनसाथी डराने-धमकाने वाले, नियंत्रण करने वाले या हिंसक व्यवहार का प्रयोग करता/करती है जिससे आपको डर या भय का अनुभव होता है, तो यह पारिवारिक हिंसा होती है।

पारिवारिक हिंसा केवल शारीरिक हिंसा ही नहीं होती है। इसमें कई हानिकारक, अपमानजनक व्यवहार शामिल हो सकते हैं।

- धमकियाँ देना
- यौन-शोषण करना
- पीछा करना
- दूसरों के साथ संपर्क को सीमित करना
- तिरस्कार करना
- आप किससे बात करते/करती हैं, इसकी निगरानी करना
- गला दबाना
- आपको या आपके पैसों को नियंत्रित करना
- मार-पिटार्ई करना
- आपके लिए स्वास्थ्य देखभाल और आवश्यकताओं की सुलभता को सीमित करना

हिंसा कभी भी ठीक नहीं होती है

यह अवधि हम में से कई लोगों के लिए बहुत कठिन समय है। लेकिन अपने प्रियजनों के साथ दुर्व्यवहार करने के लिए तनाव और कठिनाई कभी भी बहाना नहीं होते हैं।

सभी लोगों को भय और हिंसा से मुक्त रहने का अधिकार है।

पारिवारिक हिंसा आपकी गलती नहीं है।

आपको अकेले इसका सामना करने की आवश्यकता नहीं है

यदि आपको दुर्व्यवहार का अनुभव हो रहा है, तो समर्थन उपलब्ध है। इस प्रपत्र के पीछे दी गई सेवाएँ आपकी सहायता कर सकती हैं। वे आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रखने के उद्देश्य से आपके लिए उपलब्ध विकल्पों का पता लगाने में आपके साथ मिलकर काम कर सकती हैं।

याद रखें: COVID-19 प्रतिबंधों के दौरान भी हिंसा से बचने के लिए अपना घर छोड़कर बाहर निकलने में गलती नहीं है।

अपनी सुरक्षा के बारे में सोचना

समर्थन सेवाओं से संपर्क करने के साथ-साथ आप ऐसे कुछ अन्य कार्य करने के बारे में भी सोच सकते/सकती हैं, जिनसे आपको सुरक्षित रहने में सहायता मिल सकती है:

- घर में क्या चल रहा है, इस बारे में विश्वसनीय दोस्तों, परिवार के सदस्यों या पेशेवरों को बताएं।
- इस बात की योजना बनाएं कि यदि आपको जल्दी से छोड़कर निकलने की आवश्यकता हो, तो आप कहां जाएंगे/जाएंगी और वहां कैसे पहुंचेंगे/पहुंचेंगी।
- अतिरिक्त चाभियों, पैसों और महत्वपूर्ण दस्तावेजों जैसी आवश्यक चीजों को किसी ऐसे स्थान पर रखें, जहाँ वे आसानी से सुलभ हों।
- आपातकालीन और समर्थन संपर्कों की सूची बनाकर इसे आसानी से सुलभ या सुरक्षित, व्यक्तिगत फोन में संग्रहीत करके रखें।
- अपने बच्चों को बताएं कि किसी भी घटना की स्थिति में उनकी जिम्मेदारी सुरक्षित रहना है।
- अपने पड़ोसियों, परिवार या दोस्तों को हस्तक्षेप करने या तीन शून्य (000) पर कॉल करने के लिए संकेत बनाएं।

सहायता प्राप्त करना

ये सेवाएं महामारी के दौरान भी खुली हैं। यदि आपको तत्काल खतरा है, तो पुलिस को तीन शून्य (000) पर कॉल करें।

यदि आपको दुभाषिए या अनुवादक की आवश्यकता है, तो राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा (National Translating and Interpreting Service) को 13 14 50 पर कॉल करें और उन्हें समर्थन सेवा से संपर्क करने के लिए कहें।

safe steps

पारिवारिक हिंसा का सामना करने वाली महिलाओं और बच्चों के लिए सहायता।

टेली: 1800 015 188 (24 घंटे)

वेबचैट: safesteps.org.au

ईमेल: safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service

पारिवारिक हिंसा का प्रयोग करने के खतरे वाले पुरुषों के लिए गोपनीय समर्थन

टेली: 1300 766 491 (7 दिन, अलग-अलग समय)

ntv.org.au

inTouch

पारिवारिक हिंसा का सामना करने वाली आप्रवासी और शरणार्थी समुदायों की महिलाओं के लिए अनुकूलित समर्थन, कई भाषाओं में उपलब्ध।

फोन: 1800 755 988 (सोमवार-शुक्रवार, सुबह 9बजे – शाम 5बजे)



पारिवारिक हिंसा और आपको समर्थन देने में सक्षम अलग-अलग तरह की सेवाओं के बारे में और अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट areyousafeathome.org.au पर जाएं।



LGBTIQ+ व्यक्तियों, आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट द्वीपवासियों, वृद्धजनों, पहले कभी पारिवारिक हिंसा का अनुभव करने वाले पुरुषों और यौन-उत्पीड़न का अनुभव करने वाले लोगों के लिए अनुकूलित समर्थन सेवाओं के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए वेबसाइट areyousafeathome.org.au पर जाएं।