

একটি নির্দেশিকা


সম্পর্ক, পারিবারিক নির্যাতন এবং জোরপূর্বক নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক

পারিবারিক নির্যাতন সর্বত্র বিদ্যমান। এটি সকল বয়সের, লিঙ্গের, সংস্কৃতির এবং আর্থসামাজিক প্রেক্ষাপটের মানুষকে প্রভাবিত করে।

কিছু মানুষ স্বীকার করেনা যে তারা একটি অস্বাস্থ্যকর এবং অপমানজনক সম্পর্কের মধ্যে আছে কারণ সেখানে শারীরিক নির্যাতন নাও হতে পারে।

জোরপূর্বক নিয়ন্ত্রণ হচ্ছে ভয় এবং/অথবা একজন ব্যক্তি বা পরিস্থিতিতে নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহৃত অবমাননাকর আচরণ। এই ধরনের ঘরোয়া হিংসা পারিবারিক নির্যাতন বলে পরিচিত এবং বছরের পর বছর যা ঘনিষ্ঠ সঙ্গী বা পারিবারিক সম্পর্কের মধ্যে অসনাক্ত থাকতে পারে।

যদি এই নিয়ন্ত্রণকারী আচরণটি অসনাক্ত অবস্থায় থাকে তাহলে তা শারীরিকভাবে প্রাণঘাতী সহিংসতা পর্যন্ত বাড়তে পারে।




হয়রানি
আক্রমণাত্মক চাপ বা ভীতি প্রদর্শন, অনবরত কল অথবা আপনাকে মেসেজ করছে।



আলাদা করা হচ্ছে
আপনার পরিবার অথবা বন্ধুর সাথে দেখা করা থেকে বিরত রাখা হচ্ছে এবং আপনার সঙ্গীর উপর নির্ভরশীল হতে বাধ্য করছে।



প্রযুক্তিগত হয়রানি
আপনার অনুমতি ছাড়া আপনার টেক্সট মেসেজ, ইমেইল এবং সামাজিক মাধ্যম দেখছে। আপনার ফোন চেক করছে এবং আপনার প্রবেশাধিকার নিয়ন্ত্রণ করছে।




আর্থিক হয়রানি
আপনার অ্যাক্সেসকে সীমাবদ্ধ করছে এবং আপনার অর্থ আপনি কিভাবে ব্যয় করেন তা নিয়ন্ত্রণ করছে।



দোষারোপ করে
দোষারোপ করে: আপনাকে দায়ী, দোষী এবং ভুল মনে করতে বাধ্য করে।



লুকিয়ে অনুসরণ করা
অনুসরণ করা বা বোধ করা যে আপনার সঙ্গী জানেন আপনি কি করছেন এবং আপনি সবসময় কোথায় আছেন।




অবমাননা করা
নিচু করা হয়, সবর সামনে অপমান করা হয়, অসন্মান করা হয় এবং আপনার বিরুদ্ধে আপনার গোপনীয়তা ব্যবহার করা হয়।



মানসিকভাবে প্ররোচিত করা
আপনাকে বিভ্রান্ত করছে, আপনার আবেগকে কাজে লাগাচ্ছে এবং আপনার আত্মসংশয়কে উজ্জীবিত করছে এবং আপনাকে পাগলের মত করে ফেলছে।



হুমকি দিচ্ছে
খুন, আঘাতের হুমকি অথবা আপনার জীবনকে নিঃশেষ করে দিচ্ছে, তাদের নিজেরাই, বন্ধু, পরিবার অথবা পোষা প্রাণী।



জিজ্ঞাসাবাদ
ক্রমাগত প্রশ্নের সন্মুখীন হন এবং বলে যে আপনি মিথ্যা বলছেন।

জোরপূর্বক নিয়ন্ত্রণ চেকলিস্ট

আপনার জীবনে কি এমন কেউ আছে যে:

- আপনাকে ভীত করে?
- আপনি কি করেন এবং বলেন তা নিয়ন্ত্রণ করে?
- আপনাকে নিচু করে অথবা বিরত করে?
- আপনার বিরুদ্ধে ফ্লার্ট বা প্রতারণার অভিযোগ এনেছে?
- চাপ দেয় অথবা আপনাকে যৌন কাজ করতে বাধ্য করে?
- আপনাকে আঘাত করার হুমকি দেয়, তারা নিজেরা, বন্ধুরা অথবা পরিবার?
- সবসময় আপনার ফোন চেক করে এবং অবস্থান?
- অর্থের ব্যাপারে আপনার অ্যাক্সেসকে সীমাবদ্ধ করে?

উপরের যেকোন কাজগুলোই জোরপূর্বক নিয়ন্ত্রণ বা পারিবারিক নির্যাতনের লক্ষণ হতে পারে।

আপনি যদি উপরের কোন একটি উত্তরে হ্যাঁ বলে থাকেন অথবা স্বীকার করেন যে আপনি এই আচরণগুলো ব্যবহার করেন তাহলে আপনি একটি অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কের মধ্যে থাকতে পারেন।

পরিবর্তন আনতে এবং একটি স্বাস্থ্যসন্মত সম্পর্ক গঠনের জন্য এখানে সহায়তা পাওয়া যায়।

আপনি নিশ্চিত না হলেও উপদেশ এবং সহায়তা নেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের সবাই মাঝে মাঝে সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

সহায়তা সেবা

TIS National

Translating and Interpreting Service (অনুবাদ এবং দোভাষী সেবা)
131 450

জরুরী অবস্থা এবং জীবন সংশয়ী পরিস্থিতি

Police (পুলিশ) 000

হেল্পলাইন সমূহ

1800RESPECT 737 732

Kids Help Line (বাচ্চাদের সহায়তা

লাইন) 1800 551 800

Lifeline (লাইফলাইন) 131 114

NSW Rape Crisis Line

(এনএসডব্লিও ধর্ষণ সংকট লাইন)

1800 424 017

Mens Line (পুরুষদের লাইন)

1300 789 978

জরুরী আবাসন

Domestic Violence Hotline NSW (পারিবারিক সহিংসতা হটলাইন এনএসডব্লিও)
1800 656 463

Link2Home 1800 656 463

আইনি সেবা

Women's Domestic Violence Court Advocacy Service

(মহিলাদের পারিবারিক সহিংসতা কোর্ট অ্যাডভোকেসি সেবা)
1800 938 227

বসতি স্থাপন এবং

কমিউনিটি সেবাসমূহ

Advance Diversity Services (এডভান্স ডাইভার্সিটি সেবা)
9597 5455

Immigrant Women's Speakout Association (অভিবাসী মহিলাদের বক্তৃতা সমিতি)
9635 8022

সুপারিশ এবং সহায়তা

Integricare Parenting and Family Service (ইন্টিগ্রিক্যার পেরেন্টিং এবং পরিবার সেবা) 9599 7821

Interrelate 1300 473 528

St George and Sutherland Domestic Violence Service (সেন্ট জর্জ এবং সাদারল্যান্ড পারিবারিক সহিংসতা সেবা) 9113 2495

St George Family Support services (সেন্ট জর্জ পরিবার সহায়তা সেবা) 9553 9100

Sutherland Shire Family Services (সাদারল্যান্ড সায়ার পরিবার সেবা) 9528 2933

আমি কি কোন সুস্থ সম্পর্কের মধ্যে আছি?

মানসিক/আবেগিক

- ✓ আমার সঙ্গী আমার অনুভূতিগুলোকে ভালভাবে নেয়। তারা আমাকে সমর্থন করে এবং আমার সীমানাকে সম্মান করে।
- ✗ আমার সঙ্গী আমাকে উদ্মাদের মত করে ফেলে এবং আমাকে পাগল বলে, আমার অনুভূতির বিচার হয় এবং আমার সীমানার সম্মান করা হয় না।

যৌন

- ✓ আমি যৌন কাজ করতে চাই কিনা সে সম্পর্কে আমি আমার মত জানাতে পারি, আমার সঙ্গী আমার সম্মতি জানতে চায় এবং আমার মতামতকে সম্মান করে।
- ✗ আমি না চাইলেও আমার সঙ্গী আমাকে যৌন কাজ করতে বাধ্য করে, তারা আমাকে রাজি করানোর জন্য সবকিছু করে এবং কাজটি না করা পর্যন্ত আমাকে হয়রানি করে।

সামাজিক

- ✓ আমি আমার বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে সময় কাটানোতে উৎসাহিত বোধ করি, আমরা এই সম্পর্কগুলোর গুরুত্ব বুঝি।
- ✗ আমার সঙ্গী আমাকে আমার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে দেখা করতে দেয়না এবং তাদের অনুপস্থিতিতে সেখানে কারও সাথে আমার মেলামেশার অনুমতি নেই।

আধ্যাত্মিক

- ✓ আমার সঙ্গী আমার বিশ্বাসকে সম্মান করে এবং ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক কাজে আমার অংশগ্রহণকে মূল্যায়ন করে।
- ✗ আমার সঙ্গী আমার ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক কাজে সহমত প্রকাশ করেনা, আমাকে অংশগ্রহণ থেকে বিরত রাখে এবং আমার ধর্ম বা বিশ্বাসকে আমার বিরুদ্ধে ব্যবহার করে।

দৈহিক

- ✓ আমি আমার সঙ্গীর সাথে থাকতে নিরাপদ বোধ করি, তারা আমাকে অথবা আমি যাদের প্রতি যত্নবান তাদেরকে আঘাত করেনা।
- ✗ আমার সঙ্গী আমার প্রতি হিংস্রতা প্রদর্শন করে, রেগে গেলে আমার দিকে জিনিসপত্র ছুড়ে মারে বা তর্ক চলাকালীন সময়ে আমাকে আঘাত করে।

আর্থিক

- ✓ আমার সঙ্গী আমি কিভাবে অর্থ খরচ করি তা নিয়ন্ত্রণ করেনা। আমার অর্থে আমার সম্পূর্ণ আশ্রয় আছে।
- ✗ আমার সঙ্গী সবসময় আমার অর্থ খরচকে নিয়ন্ত্রণ করে, আমরা যখন একত্রে কোন কিছু করি আমাকে সবসময় টাকা দিতে হয়। আমার অনুমতি ছাড়াই তারা আমার অর্থ ব্যয় করে।

প্রযুক্তিগত নিয়ন্ত্রণ

- ✓ আমার সঙ্গী আমার ফোন চেক করেনা, অথবা আমি কার সাথে কথা বলি এবং অনলাইনে কি করি তাতে বাঁধা দেয়না, আমি বিশ্বস্ত বোধ করি এবং আমার নিজস্ব প্রযুক্তিকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারি।
- ✗ আমার সঙ্গী আমার মেসেজ এবং সামাজিক মাধ্যমের একাউন্ট চেক করে, আমার পাসওয়ার্ড জানতে চায় এবং আমাকে বলে আমি সবসময় কি করি তারা তা দেখতে পায়।

মৌখিক

- ✓ আমরা শান্তভাবে আমাদের বিষয় নিয়ে কথা বলি এবং একে অপরের মতামতকে সম্মান করি, আমরা একে অপরের জন্য একটি ইতিবাচক ফলাফল খুঁজতে কার্যকরভাবে এবং ন্যায্যভাবে কথা বলি।
- ✗ আমার পার্টনার আমাকে দোষারোপ করে, নেতিবাচক কথা বলে, অপমান করে এবং হেয় করে।



www.georgesriver.nsw.gov.au

GeorgesRiverCouncil

@grcouncil