

निर्देशिका

सम्बन्ध, घरेलु दुर्व्यवहार र जबरजस्ती नियन्त्रण बारे

घरेलु दुर्व्यवहार व्यापक छ। यसले सबै उमेर, लिंग, संस्कृति र सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई प्रभाव पार्दछ।

केही व्यक्तिहरू उनीहरू अस्वस्थ र दुर्व्यवहारजनक सम्बन्धमा छन् भनेर थाहा हुँदैन किनकि त्यहाँ शारीरिक हिंसा नभएको हुन सक्छ।

जबरजस्ती नियन्त्रण कुनै व्यक्तिलाई डर देखाएर र/वा परिस्थितिलाई नियन्त्रण गरेर गरिने दुर्व्यवहारजनक व्यवहार हो। यस प्रकारको घरेलु हिंसालाई घरेलु दुर्व्यवहारको रूपमा चिनिन्छ र घनिष्ठ पार्टनरसँगको वा पारिवारिक सम्बन्धमा वर्षौंसम्म पत्ता नलाग्न सक्छ।

यदि पहिचान गरिएन भने यस्तो नियन्त्रणसहितको व्यवहारले शारीरिकरूपमा ज्यान लिने हिंसा बन्न सक्छ।



उत्पीडन

आक्रामक दबाव वा तर्साउने, निरन्तर फोन गर्ने वा तपाईंलाई सन्देश पठाउने।



अलग गर्ने

भेट्नबाट वञ्चित गर्ने परिवार वा साथीहरू र तपाईंको पार्टनरमा निर्भर बनाउने।



प्राविधिक दुर्व्यवहार

तपाईंको अनुमति तपाईंको टेक्स्ट सन्देशहरू, ईमेलहरू र सामाजिक मिडिया हेर्ने। तपाईंको फोन जाँच गर्ने र तपाईंको पहुँचलाई नियन्त्रण गर्ने।



आर्थिक दुर्व्यवहार

तपाईंको पैसाको पहुँचलाई सीमित गर्ने र तपाईंले कसरी खर्च गर्नुपर्छ भनेर नियन्त्रण गर्ने।



दोषारोपण

तपाईं जिम्मेवार रहेको, त्रुटि भएको र गल्ती भएको महसुस गर्न बाध्य बनाउने।



पिछा गर्ने

पछ्याइरहेको हुने वा सधैंभरि तपाईंको पार्टनरलाई तपाईं के गर्दैहुनुहुन्छ र तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भनेर थाहा भएको तपाईंलाई महसुस हुने।



तल झार्ने (निच बनाउने)

तल गिराउने अर्थात् निच बनाउने, सार्वजनिकरूपमा अपमान गर्ने, अनादर गर्ने र तपाईंको गोप्य कुराहरूलाई तपाईंको विरुद्धमा प्रयोग गर्ने।



भ्रमित बनाउने (ग्यासलाइटिंग)

तपाईंलाई अलमलमा पार्दै, तपाईंको भावनाहरूलाई तोडमोड गर्ने र आफूलाई नै शंका गर्न प्रोत्साहित गर्ने र तपाईंलाई पागल भएको जस्तो महसुस गराउने।



धम्क्याउने

तपाईंको, उनीहरूको आफ्नो, साथीहरूको, परिवारको वा घरपालुवा जनावरको जीवनलाई हानी गर्ने, मार्ने वा चोट पुर्याउने धम्की दिने।



सोधपुछ गर्ने

निरन्तर प्रश्न सोधिइरहने र तपाईंलाई भन्छ कि तपाईं झूट बोल्दै हुनुहुन्छ।

जबरजस्ती नियन्त्रण जाँचसूची

के तपाईंको जीवनमा कोही छ जस्ले:

- तपाईंलाई त्रसित बनाउँछ?
- तपाईंले के गर्नुहुन्छ र के भन्नुहुन्छ भन्नेमा नियन्त्रण गर्छ?
- तपाईंलाई तल झार्छ (निच देखाउँछ) वा हैरान पार्छ?
- मनोरम व्यवहार गरेको (फ्लर्टिंग) वा अतिरिक्त शारीरिक सम्बन्ध राखेको (धोका दिएको) आरोप लगाउँछ?
- तपाईंलाई यौन क्रियाकलाप गर्नका लागि दबाव दिन्छ वा बल प्रयोग गर्छ?
- तपाईंलाई, आफैंलाई, साथीहरू वा परिवारलाई चोट पुर्याउने धम्की दिन्छ?
- निरन्तर तपाईंको फोन जाँच गर्ने र तपाईं पुगेको ठाँउ जाँचे गर्छ?
- पैसामा तपाईंको पहुँचलाई सीमित गर्छ?

माथि मध्येका कुनै पनि कार्यहरू जबरजस्ती नियन्त्रण र घरेलु दुर्व्यवहारको संकेत हुन सक्छ।

यदि तपाईंले यीमध्ये कुनैमा हो भन्ने जवाफ दिनुभयो वा तपाईंले यस्ता व्यवहारहरू भएको पहिचान गर्नुभयो भने तपाईं सम्भावितरूपमा अस्वस्थ सम्बन्धमा हुनुहुन्छ।

आफ्नो परिस्थिति परिवर्तन गर्न र एक स्वस्थ सम्बन्ध बनाउन मद्दत गर्ने सहायता उपलब्ध छ।

तपाईंलाई निश्चिन्त नभए पनि सल्लाह र सहायता लिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। हामी सबैलाई कहिलेकाहीँ मद्दत चाहिन्छ।

सहायता सेवाहरू

TIS National

Translating and Interpreting Service (अनुबाद तथा दोभाषे सेवा) 131 450

आपत्कालिन र जीवन जोखिम

भएको अवस्थामा
Police (पुलिस) 000

हेल्पलाइन

1800RESPECT 1800 737 732

Kids Help Line (बच्चा मद्दत लाइन)

1800 551 800

Lifeline (जीवन लाइन) 131 114

NSW Rape Crisis Line

(एनएसडब्ल्यू बलात्कार संकट लाइन)
1800 424 017

Mensline (पुरुष लाइन)

1300 789 978

आपत्कालिन आवास

Domestic Violence Hotline
NSW (घरेलु हिंसा हटलाइन)
1800 656 463

Link2Home 1800 152 152

कानूनी सेवा

Women's Domestic Violence
Court Advocacy Service (महिला
घरेलु हिंसा सम्बन्धी अदालत वकालत
सेवा) 1800 938 227

पुनर्वाश र सामुदायिक सेवाहरू

Advance Diversity Services
(अग्रिम विविधता सेवा) 9597 5455

Immigrant Women's Speakout

Association (आप्रवासी महिला
आवाज संघ) 9635 8022

रेफरल र सहायता

Integricare Parenting and
Family Service (इन्टिग्रेकेयर
आमाबाबु र परिवार सेवा)
9599 7821

Interrelate (इन्टरेलेट)

1300 473 528

St George and Sutherland
Domestic Violence Service
(सेन्ट जर्ज र सदरल्याण्ड घरेलु हिंसा
सेवा)

9113 2495

St George Family Support

services (सेन्ट जर्ज परिवार सहायता
सेवा) 9553 9100

Sutherland Shire Family

Services (सदरल्याण्ड शायर
परिवार सेवा) 9528 2933



www.georgesriver.nsw.gov.au

GeorgesRiverCouncil

@grcouncil

के म स्वस्थ सम्बन्धमा छु?

मनोवैज्ञानिक/ भावनात्मक



मेरो पार्टनरले मेरा भावनाहरूको बारे आफ्नो
मूल्यांकन गर्दैन। उनले मलाई समर्थन गर्छन् र
मेरो सीमालाई कदर गर्छन्।



मेरो पार्टनरले मलाई बोलाहा बनाउँछन्
र मलाई भन्छन् कि म, मेरो भावनाहरूको
मूल्यांकन हुन्छ र मेरो सीमाहरूको कदर हुँदैन।

यौन



म यौन क्रियामा संलग्न हुने नहुने रोजाइ राख्न सक्छु,
मेरो पार्टनरले स्वीकृति माग्छ र मेरो निर्णयहरूको
सम्मान गर्दछ।



मेरो पार्टनरले मैले नचाहँदा पनि यौन क्रियामा
संलग्न गराउँछ, मैले त्यो नगरेसम्म मलाई मनाउन र
हैरान पार्न उनले हरेक प्रयास गर्छन्।

सामाजिक



मलाई मेरा साथीहरू र परिवारसँग समय बिताउन
प्रोत्साहित गरिएको छ, हामी यी सम्बन्धहरूको
महत्त्व बुझ्छौं।



मेरो पार्टनरले मलाई मेरो परिवार वा साथीसँग
भेट्न दिँदैन र मलाई त्यहाँ उनीहरूबिना सामाजमा
घुलमिल गर्ने अनुमति छैन।

आध्यात्मिक



मेरो पार्टनरले मेरो विश्वासलाई सम्मान
गर्दछ र धार्मिक वा आध्यात्मिक अभ्यासमा
भाग लिने मेरो रोजाइको कदर गर्दछ।



मेरो पार्टनर मेरो धार्मिक वा आध्यात्मिक
अभ्याससँग सहमत छैन, मलाई भाग
लिनबाट रोक्छ र मेरो धर्म वा विश्वासलाई
मेरो विरुद्धमा प्रयोग गर्दछ।

शारीरिक



म मेरो पार्टनरसँग सुरक्षित महसुस
गर्दछु, उनले मलाई वा मैले ख्याल
गर्ने मानिसहरूलाई कहिले चोट
पुर्याउँदैनन्।



मेरो पार्टनरले मप्रति हिंस्रक प्रतिक्रिया
देखाउँछन्, मतिर चीजहरू
फ्याँक्दछन् जब उनी रिसाउँछन् वा
बहसको क्रममा मलाई हिक्छन्।

आर्थिक



मेरो पार्टनरले मेरो पैसा खर्च गर्ने तरिकामा
नियन्त्रण गर्दैन। मसँग मेरो पैसामा पूर्ण पहुँच छ।



मेरो पार्टनरले मैले केमा पैसा खर्च गर्न सक्छु
भनेर नियन्त्रण गर्दछन्। जब हामी सँगै सामानहरू
किन्छौं भने मैले सधैं पैसा तिर्नु पर्छ। उनीहरूले
अनुमतिबिना मेरो पैसा खर्च गर्छन्।

प्राविधिक नियन्त्रण



मेरो पार्टनरले मेरो फोन जाँच गर्दैन, वा म
कोसँग कुरा गर्न सक्छु र म अनलाइनमा के
गर्न सक्छु भन्ने कुरामा सीमित गर्दैन। मेरो
प्राविधिमा म विश्वस्त छु र नियन्त्रण गर्छु।



मेरो पार्टनरले मेरो सन्देशहरू र सामाजिक
मिडिया खाताहरू जाँच गर्दछ, मेरो
पासवर्डहरू सोध्छ र मलाई भन्छ कि म
जुनसुकै समयमा जहाँ गए पनि उसले देख्न
सक्छ।

मौखिक



हामी शान्तपूर्वक हाम्रा मुद्दाहरूमा छलफल गर्छौं र
एकअर्काको विचारहरूको सम्मान गर्दछौं, एकअर्काको
निम्ति सकारात्मक नतिजा प्राप्तिमा लागि हामी
प्रभावकारी र निष्पक्ष रूपमा संवाद गर्दछौं।



मेरो पार्टनरले मलाई दोष दिन्छ, नकारात्मक टिप्पणी
गर्दछ, अपमान गर्छ र सानो देखाउने काम गर्छ।