

घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा क्या है?

घरेलू और पारिवारिक हिंसा (DFV) तब होती है जब कोई व्यक्ति हिंसा, धमकी, भय या नियंत्रणकारी व्यवहार का प्रयोग करता है, जिससे आपको डर लगता है या आपके विकल्प छीन लिए जाते हैं। यह आपके बच्चों, पालतू जानवरों या अन्य प्रियजनों को भी प्रभावित कर सकता है।

DFV किसी भी व्यक्ति को, किसी भी रिश्ते में, लिंग, लैंगिकता, आयु, संस्कृति, धर्म या वित्तीय स्थिति की परवाह किए बिना हो सकता है।



DFV कभी भी आपकी गलती नहीं है।

हर किसी को अपने रिश्तों में सुरक्षित, सम्मानित और समर्थित महसूस करने का हक है।

DFV इस प्रकार दिख सकता है:

मौखिक दुरुपयोग

आपके आत्मसम्मान को कम करने के लिए आपकी आलोचना करना, अपमानित करना या चालाकी से काम लेना।

बलपूर्वक नियंत्रण

आप कहां जाते हैं, किससे बात करते हैं, या अपना जीवन कैसे जीते हैं, इस पर नियंत्रण रखना।

गैसलाइटिंग

घटनाओं को नकारना, तथ्यों को तोड़-मरोड़ कर पेश करना, या आपको अपनी स्मृति या वास्तविकता पर प्रश्न उठाने पर मजबूर करना।

वित्तीय दुरुपयोग

धन अर्जित करने या उस तक पहुंचने की आपकी क्षमता को नियंत्रित करना या अपने नाम पर ऋण लेना।

पीछा करना और तकनीक-आधारित दुर्व्यवहार

आपके संदेशों, सोशल मीडिया या स्थान पर नज़र रखना, या बिना बुलाए आपके पास आना।

आध्यात्मिक दुर्व्यवहार

आपको नियंत्रित करने या डराने के लिए धर्म या सांस्कृतिक मान्यताओं का उपयोग करना।

शारीरिक या यौन शोषण

आपको शारीरिक रूप से चोट पहुंचाना या आपको ऐसी यौन स्थितियों में धकेलना जो आप नहीं चाहते।

बुजुर्गों और बच्चों के साथ दुर्व्यवहार

65 वर्ष से अधिक या 18 वर्ष से कम आयु के किसी व्यक्ति के प्रति किसी भी प्रकार का दुर्व्यवहार या उपेक्षा।

गैर-शारीरिक दुर्व्यवहार भी शारीरिक हिंसा की तरह ही नुकसानदायक हो सकता है तथा उसे पहचानना भी कठिन हो सकता है।

संकेत और प्रभाव

DFV हर किसी के लिए अलग दिख सकता है और महसूस हो सकता है, लेकिन सामान्य अनुभवों में शामिल हैं:



बेचैनी या चिंता महसूस करना

यह ऐसा है जैसे आप संघर्ष से बचने के लिए हमेशा सावधानी से चल रहे हों।



बहाने बनाना

किसी के शब्दों या कार्यों को उचित ठहराना, भले ही वे आपको चोट पहुँचाएँ



शर्म की भावनाएँ रखना

आपको अपराध बोध या आत्म-संदेह की गहरी भावना महसूस हो सकती है, जिसे दूर करना कठिन होगा।



अपनी याददाश्त पर सवाल उठाना

हेरफेर से आप अपने आप पर संदेह करने लग सकते हैं।



दूसरों से दूर हटना

आप उन लोगों या गतिविधियों से दूर हो सकते हैं जिनका आप कभी आनंद लेते थे।



अटका हुआ या असहाय महसूस करना

ऐसा लग सकता है कि यहां से निकलने का कोई सुरक्षित या यथार्थवादी तरीका नहीं है।



इससे निपटने के लिए शराब या नशीली दवाओं का उपयोग करना

आप दर्द को कम करने या कठिन भावनाओं से बचने की कोशिश कर रहे हैं।



यह सोचना कि यह आपकी गलती है

भावनात्मक दुर्व्यवहार के कारण सच्चाई को देखना कठिन हो सकता है।

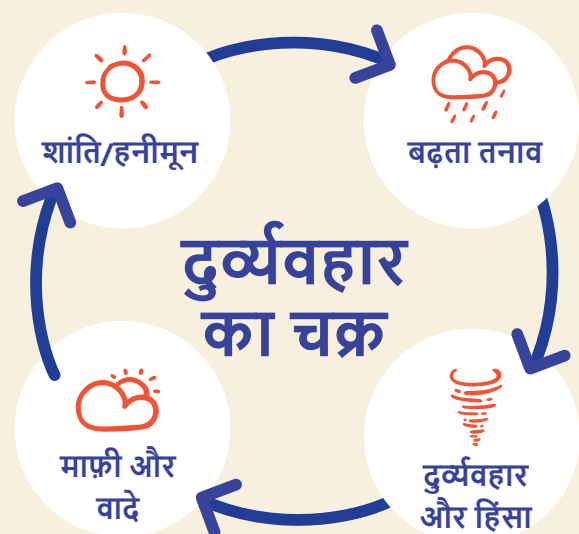
आप जो अनुभव कर रहे हैं, उसके बारे में भ्रमित होना सामान्य बात है।

यह भ्रम तब उत्पन्न हो सकता है जब दूसरा व्यक्ति भावनात्मक दुर्व्यवहार के विभिन्न रूपों का प्रयोग करता है, जैसे गैसलाइटिंग, जिसके कारण आप अपनी मानसिक स्थिति पर प्रश्नचिह्न लगा सकते हैं या ऐसा महसूस कर सकते हैं कि इसके लिए आप ही जिम्मेदार हैं।

दुर्व्यवहार के चक्र को पहचानना

कई अपमानजनक रिश्ते दुर्व्यवहार के चक्र का अनुसरण करते हैं, जहां चोट पहुंचाने वाले व्यवहार के बाद बदलाव का वादा किया जाता है। इससे वहां से निकलना कठिन हो सकता है।

यह चक्र जितना अधिक दोहराया जाता है, इसे तोड़ना उतना ही अधिक कठिन हो जाता है। दुर्व्यवहार के चक्र में फंसे रहना कभी भी आपकी गलती नहीं है, और इससे मुक्त होना संभव है।



इसे छोड़ना इतना कठिन क्यों है?

किसी अपमानजनक रिश्ते को छोड़ना बहुत भारी या असंभव भी लग सकता है। कुछ सामान्य कारणों में शामिल हैं:



अपनी या अपने बच्चों की सुरक्षा को लेकर डरना।



सहायता या सुरक्षित स्थान का न होना।



धन और वित्तीय सुरक्षा के लिए दूसरे व्यक्ति पर निर्भर रहना।



दूसरे व्यक्ति से धमकी या भय का सामना करना।



दुर्व्यवहार के कारण शर्म महसूस करना या आत्म-सम्मान में कमी महसूस करना।



क्या आप अभी भी दूसरे व्यक्ति से प्यार करते हैं या उम्मीद करते हैं कि चीजें बेहतर हो जाएंगी।

किसी अपमानजनक रिश्ते में उसे छोड़ना सबसे खतरनाक समयों में से एक हो सकता है।

1800RESPECT आपको स्वयं की सुरक्षा के लिए सुरक्षा योजना बनाने में मदद कर सकता है।

सुरक्षा योजना

सुरक्षा योजना का अर्थ है उन कार्यों की सूची बनाना जिन्हें आप कर सकते हैं तथा उन लोगों की सूची बनाना जिनसे आप संपर्क कर सकते हैं यदि आप असुरक्षित महसूस करते हैं या आपको तुरंत वहां से निकलने की आवश्यकता है।

सुरक्षा योजना का उदाहरण



अपने घर से निकलने का सबसे तेज़ तरीका योजना बनाएं और उसका अभ्यास करें।



यदि संभव हो तो अपने पास मोबाइल फोन और चार्जर रखें।



यदि आपको तुरंत निकलना हो तो किसी विश्वसनीय व्यक्ति से 24/7 संपर्क करें।



दूसरे व्यक्ति को आपके जाने की योजना का पता न चले, इसके लिए एक कोड वर्ड चुनने पर विचार करें।



अपने किसी विश्वसनीय व्यक्ति को अपने घर की चाबियां या प्रवेश तथा महत्वपूर्ण दस्तावेजों की प्रतियां दें।



अपने साथ एक पहले से पैक किया हुआ एस्केप बैग रखें जिसमें फोन, चाबियां, पैसे, पहचान पत्र, दस्तावेज और आवश्यक दवाएं हों।

1800RESPECT

NATIONAL SEXUAL ASSAULT, DOMESTIC
FAMILY VIOLENCE COUNSELLING SERVICE



1800 737 732 पर कॉल करें

0458 737 732 पर टेक्स्ट करें

1800respect.org.au पर ऑनलाइन चैट करें

Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

lifeline.org.au/toolkit

 Lifeline

सहायता कब लें

सहायता लेना महत्वपूर्ण है यदि:

- ✓ आप अपने रिश्ते में भयभीत, नियंत्रित या असुरक्षित महसूस करते हैं।
- ✓ आप जो कुछ घटित हो रहा है उसे छिपाने के लिए लोगों या गतिविधियों से बच रहे हैं।
- ✓ आप फँसे हुए महसूस करते हैं या अनिश्चित हैं कि कैसे निकलें।
- ✓ आपके साथी का व्यवहार आपको अपनी याददाश्त या वास्तविकता पर सवाल उठाने पर मजबूर कर रहा है।
- ✓ आप पर उन चीजों के लिए दबाव डाला जा रहा है जिन्हें आप नहीं करना चाहते।
- ✓ आप अपनी सुरक्षा या अपने बच्चों की सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं।

किसी अपमानजनक रिश्ते को छोड़ना सुरक्षित भविष्य की ओर एक साहसिक कदम है।

आपातकालीन आवास और वित्तीय सहायता उपलब्ध है।

सहायता उपलब्ध है

DFV को समझना और उससे बचना कोई ऐसी बात नहीं है जिसे आपको अकेले ही करना है।

DFV और राष्ट्रीय एवं स्थानीय सहायता सेवाओं के बारे में अधिक जानने के लिए हमारे **सहायता टूलकिट** पर जाएं।

सहायता टूलकिट मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला पर जानकारी भी प्रदान करता है, जिसे आप अपनी गति से, जब भी आवश्यकता हो, खोज सकते हैं।

आरंभ करने के लिए lifeline.org.au/dfv/services पर जाएं या QR कोड स्कैन करें।

यदि आप इस समय परेशानी महसूस कर रहे हैं, तो लाइफलाइन आपकी सहायता के लिए मौजूद है।

आप हमसे 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन संपर्क कर सकते हैं।

☎ 13 11 14 पर कॉल करें

☎ 0477 131 114 पर टेक्स्ट करें

💬 ऑनलाइन चैट करें: lifeline.org.au/crisis-chat

यदि आपकी जान को खतरा हो तो कृपया 000 पर कॉल करें।

