

ঘরোয়া ও পারিবারিক নির্যাতনের লক্ষণগুলো কী কী?

কেউ বাসায় ও পারিবারিক সহিংসতার শিকার হয়ে থাকলে তা বোঝার জন্য অনেক লক্ষণ রয়েছে। তারা যা করতে পারেন:

- > তাদের সঙ্গী বা ঘনিষ্ঠ কোনো ব্যক্তিকে ভয় পাওয়া
- > তাদের পরিবার বা বন্ধুবান্ধবদের সাথে দেখা সাক্ষাৎ করা বন্ধ করে দেয়া বা তাদের সঙ্গী আশেপাশে থাকাকালীন ফোনে কথোপকথন বন্ধ করে দেয়া
- > অবহেলিত মনে হয় বা তাদের অর্থ ও জিনিসপত্র ব্যবহারে করতে অসমর্থ হয়
- > তাদের সঙ্গী সম্পর্কে ঈর্ষান্বিত, খারাপ মনোভাব বা অধিকারমূলক কথা বলে
- > বলুন, তার সঙ্গী তাকে যৌনকর্ম করতে জবরদস্তি করেন
- > উদ্ভিন্ন, বিষণ্ণ, অমনোযোগী হন বা তাদের প্রতি আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেন
- > কালশিরা, হাড় ভাঙ্গা, মচকানো বা কাটার মতো শারীরিক আঘাত থাকে এবং সেগুলো সম্পর্কে অনাকাঙ্ক্ষিত ব্যাখ্যা প্রদান করেন
- > শিশুদেরকে তার সঙ্গীর কাছে রেখে যাওয়ার ব্যাপারে অনাগ্রহী।

কোথায় সাহায্য পাবেন

জরুরি (পুলিশ বা অ্যাম্বুলেন্স)

তিনটি শূন্য (000)

যদি কেউ সরাসরি বিপদে পড়েন।

নারীদের জন্য 24 ঘন্টা হেল্প লাইন

(DV Connect)

1800 811 811

গৃহে নির্যাতনের সম্মুখীন হওয়া যেকোনো নারীর জন্য বিনামূল্যে ও গোপনীয় পরামর্শ ও সহায়তা।

অভিবাসী নারীদের সহায়তা পরিষেবা

07 3846 3490

ইংরেজি ভাষা জানেন না এমন নারীদের পারিবারিক সহিংসতা ও যৌন নির্যাতন সম্পর্কে উপদেশ ও পরামর্শ।

পুরুষদের জন্য হেল্প লাইন (DVConnect)

1800 600 636

পারস্পরিক সম্পর্ক ও পারিবারিক সমস্যার সম্মুখীন হওয়া পুরুষদের জন্য ব্যক্তিগত সহায়তা।

পরিবার ও শিশু সংযোগ

13 32 64

যে পরিবারে শিশু রয়েছে এমন পরিবারগুলোর জন্য বিনামূল্যে ও গোপনীয় পরামর্শ।



আপনার নিজস্ব ভাষায় একজন দোভাষীর সহায়তা পেতে 137468 নম্বরে কল করুন।

বাড়িতে
সকলের
নিরাপদ বোধ করার
অধিকার রয়েছে

ঘরোয়া ও পারিবারিক সহিংসতার
লক্ষণ বোঝার জন্য ও সহায়তা প্রদানের
বিষয়ে সহায়ক তথ্য।

ঘরোয়া ও পারিবারিক সহিংসতা বলতে কী বোঝায়?

পারস্পরিক সম্পর্কে থাকা একজন ব্যক্তি যখন অন্য ব্যক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে, গালাগালি করতে বা ভয় দেখাতে তার ক্ষমতা প্রয়োগ করে, তখন নিজ বাড়িতেও পারিবারিক নির্যাতনের ঘটনা ঘটে থাকে। এটি অনেকভাবে ঘটে থাকে এবং বিভিন্ন ধরনের সম্পর্কের মধ্যে ঘটতে পারে, সাধারণভাবে ঘটে থাকে পরিবার (বর্ধিত পরিবার ও শ্বশুর বাড়িতে) বা বাড়ির ভেতরে।

ঘরোয়া ও পারিবারিক সহিংসতা গ্রহণযোগ্য নয় এবং অস্ট্রেলিয়ায় তা একটি অপরাধ হিসেবে গণ্য হতে পারে। ঘরোয়া ও পারিবারিক সহিংসতার ক্ষেত্রে সংস্কৃতি কখনোই গ্রহণযোগ্য নয়।

শিশুরা ঘরোয়া
ও পারিবারিক
সহিংসতার
कारणे आघात
पेते পারে।

কাউকে সাহায্য করার জন্য আপনি কী করতে পারেন

যদি আপনার পরিচিত কারো মধ্যে ঘরোয়া ও পারিবারিক সহিংসতার লক্ষণ দেখা যায়, তবে পদক্ষেপ নিন - হতে পারে, তা করার জন্য আপনিই একমাত্র ব্যক্তি। আপনি একটি পার্থক্য গড়ে তুলতে সাহায্য করতে পারেন।

আপনার কী করা উচিত:

- > তাদের বক্তব্য **শুনুন** এবং আপনার কাছে তারা যা বলছেন তা বিশ্বাস করুন - তাদেরকে দোষারোপ করবেন না।
- > তাদেরকে নির্যাতন সম্পর্কে একবার **জিজ্ঞাস করুন** এবং তাদেরকে নিরাপদে ও গোপন স্থানে রাখুন।
- > নির্যাতন কিভাবে তাদের ও তাদের শিশুদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে তা তাদেরকে বুঝতে **সাহায্য করুন**।
- > কিভাবে তাদের নিরাপত্তা বৃদ্ধি করা যায় সে বিষয়ে **কথা বলুন**।
- > বাস্তবসম্মত সহায়তা **প্রদান করুন**, যেমন শিশুদের দেখাশোনা করা বা রান্নাবান্নায় সাহায্য করা।
- > সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের অধিকারকে **শ্রদ্ধা করুন**, এমনকি তারা এতে রাজি না হলেও।
- > নিজেকে ও নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিকে ঝুঁকিতে না ফেলে কিভাবে তাদেরকে আরও ভালোভাবে সাহায্য করা যায় সে বিষয়ে আপনার স্থানীয় পারিবারিক সহিংসতা পরিষেবার সাথে **যোগাযোগ করুন**।
- > **নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:** 'আমি যা করছি তা কি নির্যাতিত ব্যক্তির জন্য নিরাপদ হচ্ছে?'

আপনার যা করা উচিত নয়:

- > শারীরিকভাবে সহিংস পরিস্থিতিতে **হস্তক্ষেপ করা** - আপনাকে তিনটি শূন্য (000) নম্বর ব্যবহার করে পুলিশকে কল করা উচিত।
- > নির্যাতিত ব্যক্তির অবস্থান বা পালিয়ে যাওয়ার পরিকল্পনাগুলো **খুঁজে বের করুন**, বিশেষ করে, নির্যাতনকারী, তার বন্ধুবান্ধব বা পরিবারের কাছ থেকে।
- > যদি বিপদের লক্ষণ প্রকাশ পায়, তবে **সরাসরি** নির্যাতনকারীকে চ্যালেঞ্জ করুন।

আপনি আপনার কমিউনিটিতে কী করতে পারেন

- > ঘরোয়া ও পারিবারিক সহিংসতার বিভিন্ন ধরন সম্পর্কে আরও **জানুন** এবং বিপদের লক্ষণগুলো শনাক্ত করুন।
- > বাসায় ও পারিবারিক সহিংসতা সম্পর্কে **কথা বলুন** এবং তা প্রকাশ্যে নিয়ে আসুন।
- > নারী ও পুরুষদের মধ্যে শ্রদ্ধা প্রকাশ করে এমন ধরনের মনোভাবের উপর **জোর দিন**।
- > আপনার কমিউনিটি, ধর্মীয় বা খেলাধুলার ক্লাবে লিঙ্গ সমতার উপর **জোর দিন**।
- > যথাযথ আচরণের **দৃষ্টান্ত** স্থাপন করুন এবং বন্ধুবান্ধব, পরিবার ও কমিউনিটির সদস্যরা যদি সহিংসতাকে বাতিল করে দেন বা নির্যাতিত ব্যক্তিকে দোষারোপ করেন, তবে তাদেরকে চ্যালেঞ্জ করুন।

আপনার পরিচিত
কেউ যদি নির্যাতিত
হয়ে থাকে বলে
আপনি মনে করেন,
তবে অভিজ্ঞদের
পরামর্শ চাওয়া খুব
জরুরি।

ঘরোয়া ও
পারিবারিক সহিংসতার
পরিণতি মৃত্যু ও গুরুতর
আঘাতের মতো ভয়াবহ
হতে পারে।