

گھریلو زیادتی کی فیکٹشٹیٹ

یہ جاننا ضروری ہے کہ جب ہم گھریلو زیادتی کے شکار اور بچ جانے والے افراد کے بارے سوچتے ہیں تو وہاں کوئی 'وہ اور ہم' نہیں ہوتا - وہ ہمارے دوست ، ہماری فیملی ، ہمارے پڑوسی اور ہمارے ساتھی ہوتے ہیں



#noexcuseforabuse
noexcuseforabuse.co.uk

گھریلو زیادتی صرف جسمانی نہیں ہے - یہ جذباتی ، جسمانی ، جنسی ، مالی یا کنٹرولنگ رویہ ہوسکتا ہے۔ اس کی جو بھی شکل ہو ، لنکا سائبر میں # زیادتی کیلئے

کوئی بہانہ نہیں ہے۔

کوئی بھی فرد جو محسوس کرے کہ اسے زیادتی کا خطرہ ہے ، اسکو یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپکے واسطے آپکے اپنے ہی ٹائم فریم میں ہیلپ اور سپورٹ دستیاب ہے۔

ان احساسات یا رویوں میں سے اگر آپ کسی کی بھی نشاندہی کرتے ہیں تو آپ ، یا جس کسی کو آپ جانتے ہیں ، ہو سکتا ہے وہ زیادتی والے تعلقات میں مبتلا ہیں

کیا آپکو کبھی ایسا لگتا ہے:

* گھٹیا یا حقیر سمجھا جانا ؟

* کہ آپ پر زیادتی یا جھگڑا کرنے کا الزام لگایا گیا ہے ؟

* اپنے گھر والوں اور دوستوں سے تنہا ہیں ؟

* کالج یا کام پر جانے سے روکے گئے ہوں ؟

* ایسی چیزوں کا الزام لگایا گیا جو اپنے نہیں کیے؟

* پابند، کہ آپ کیا پہن سکتے ہیں ، کسے مل سکتے ہیں ، کہاں جا سکتے ہیں یا کیا سوچ سکتے ہیں؟

کیا آپکو لگتا ہے کہ:

* آپکو دھمکی دی گئی ہے؟

* آپ کی چیزیں توڑ پھوڑ دی گئی ہیں؟

* آپ کی ذاتی جگہ میں زبردستی مداخلت کی گئی ہے؟

* آپ کی ای میلز ، ٹیکسٹس یا لیٹرز کو چیک کیا گیا ہے؟

کیا آپکو کبھی جسمانی طور پر یوں مارا [زخمی کیا] گیا ہے:

تھپڑوں سے ، پٹائی یا گھونسوں سے؟

دھکیلے جانے یا زبردستی پرے کر دیئے جانے سے؟

دانتوں سے کاٹے جانے یا لائیں مارنے سے؟

جلائے جانے سے؟

جنسی زیادتی کسی کے ساتھ بھی ہوسکتی ہے ، چاہے وہ مرد ہو یا عورت۔ کیا آپکو [یا آپ پر] کبھی:

* ایسے چھوا گیا ہے جیسے آپ چھوا جانا نہیں چاہتے؟

* نہ چاہے جانے والے جنسی اقدامات کیے گئے ہوں؟

* دوران ہمبستری زخمی کیا گیا ہو؟

* غیر محفوظ ہمبستری کے لئے دباؤ ڈالا گیا ہو - مثال کے طور پر ، کنڈوم استعمال کیے بغیر؟

* ہمبستری کیلئے دباؤ ڈالا گیا ہو۔ اگر آپ کا ساتھی ، یا سابقہ ساتھی ، آپ کے نہ چاہتے ہوئے آپکے ساتھ

ہمبستری کرتا ہے ، یہ زنا بالجبر [ریپ] ہے

اطلاع دیں

اگر آپ کسی جرم کی اطلاع دینا چاہتے ہیں ، لیکن آپ کو فوری طور پر خطرہ نہیں ہے تو ، آپ 101 پر پولیس lancashire.police.uk/reportcrime کو کال کرسکتے ہیں یا آن لائن اطلاع دے سکتے ہیں

اگر آپ کو کسی ہنگامی صورتحال میں پولیس کی ضرورت ہے تو ، براہ کرم 999 پر ڈائل کرنے سے مت گھبرائیں - وہ آپ کی مدد کریں گے اور آپ کو خطرے سے بچائیں گے۔

اگر آپ کسی ہنگامی صورتحال میں بات نہ کرسکیں تو موبائل سے 999 پر کال کریں

جب آپ 999 پر فون کریں گے ، تو آپریٹر (فون پر موجود شخص) پوچھے گا کہ آپ کو کس ہنگامی سروس کی ضرورت ہے۔ لہذا 999 والے آپریٹر کے سوالات کو سنیں۔ اگر آپ 'پولیس' یا 'ایمبولینس' نہ کہہ سکیں تو ، ہینڈسیٹ کو کھانسی یا ٹیپ کر کے جواب دیں اگر آپ ایسا کر سکتے ہو۔ اگر اشارہ کیا گیا ہو تو ، اپنے فون پر 55 دبائیں۔ یہ 999 کال آپریٹر کو بتاتا ہے کہ یہ ایک ہنگامی صورتحال ہے اور یہ کہ آپکا بولنا سیف [محفوظ] نہیں۔

لینڈ لائن سے 999 پر کال کریں

اگر صرف پس منظر کا شور ہی سنا جاسکتا ہے اور آپریٹرز فیصلہ نہ کر پائے کہ آیا ہنگامی سروس کی ضرورت ہے ، تو آپ کو پولیس کال ہینڈلر سے ملا دیا جائے گا۔

اگر آپ ہینڈسیٹ نیچے رکھ دیں تو ، لینڈ لائن 45 سیکنڈ تک برقرار رہ سکتی ہے کہ شاید آپ دوبارہ اٹھا لیں۔

جب لینڈ لائنوں سے 999 کالیں کی جاتی ہیں تو ، جوابی رسپانس میں مدد کیلئے کال ہینڈلرز کو آپ کے محل وقوع کے متعلق معلومات خود بخود دستیاب ہونی چاہئیں۔

اگر آپ بہرے ہیں یا زبانی گفتگو نہیں کرسکتے

آپ ایمرجنسی ایس ایم ایس سروس کے ساتھ رجسٹر ہو سکتے ہیں۔ 999 کو رجسٹر [کا لفظ] ٹیکسٹ کر دیں۔ آپ کو ایک ٹیکسٹ موصول ہو گا جو آپ کو بتائیگا کہ آگے کیا کرنا ہے۔ ایسا تب کریں جب محفوظ ہوں تاکہ جب آپ خطرے میں ہوں تو ٹیکسٹ بھیج سکیں۔

مجھے معلوم نہیں کہ میں کہاں ہوں اور پولیس کی ضرورت ہے کیونکہ یہ ہنگامی صورتحال ہے

اگر آپ کو کسی ہنگامی صورتحال میں پولیس کی ضرورت ہے اور معلوم بھی نہیں کہ آپ کہاں ہیں ، تو ہمارے فون ہینڈلرز کو اپنا بالکل صحیح محل وقوع بتانے کیلئے آپ وٹ3ورڈز ایپ یا ریڈم3ورڈ کوڈ پیدا کرنے کیلئے ویب سائٹ استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ کوڈ پولیس کال ہینڈلرز کو یہ واضح کرنیکا آسان طریقہ بتاتا ہے کہ آپ حقیقتاً کہاں پر ہیں اور انہیں جگہ وقوعہ کیطرف مدد بھیجنے کے قابل بناتا ہے۔ وٹ3ورڈز کے متعلق مزید معلوم کریں اور اسلئے کہ یہ ہنگامی صورت حال میں آپکی کیسے مدد کرسکتا ہے ، آپ اس ویب سائٹ کو وزٹ کریں:

www.what3words.com

کسی دوست کی مدد کرنا اگر انکے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے

اگر آپ پریشان ہیں کہ ایک دوست کے ساتھ زیادتی ہو رہی ہے تو ، انہیں بتائیں کہ آپکو لگتا ہے کہ کچھ غلط ہو رہا ہے۔

پڑوسی اور کمیونٹی کے افراد گھریلو زیادتی کیساتھ زندگی گزارنے والوں کی جان بچا سکتے ہیں۔ اپنے پڑوسیوں کیطرف توجہ رکھیں ، اگر کوئی آپکی طرف آگے بڑھتا ہے تو اس صفحے پر مشورہ دیا گیا ہے کہ ردعمل میں کیا کرنا ہے۔ ہو سکتا ہے وہ بات کرنے کے لئے تیار نہ ہوں ، لیکن آسودہ اوقات ڈھونڈنے کی کوشش کریں جب وہ بات کر سکیں ، اگر وہ چاہیں تو۔

اگر کوئی آپ پر اعتماد کر کے بتائے کہ وہ گھریلو زیادتی کا شکار ہے تو:

- * سنیں ، اور خیال رکھیں کہ ان پر الزام نہ لگے
- * تسلیم کریں کہ زیادتی کا سامنا کرنے والے کیساتھ اسکے متعلق بات کرنے کیلئے ہمت چاہیے
- * انہیں بات کرنے کیلئے ٹائم دیں ، لیکن اگر وہ نہ چاہیں تو انہیں بات کرنے پر مجبور نہ کریں
- * تسلیم کریں کہ وہ ایک خوفناک اور مشکل صورتحال میں ہیں
- * انہیں بتائیں کہ کوئی بھی دھمکائے جانے یا پیٹنے جانے کا مستحق نہیں ہے ، باوجود اسکے کہ جو زیادتی کرنے والے نے کہا ہے
- * ایک دوست کی حیثیت سے ان کی سپورٹ کریں - اپنے جذبات کا اظہار کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں ، اور انہیں خود اپنے فیصلے کرنے کا موقع دیں
- * اگر وہ تیار نہی تو انہیں رشتہ ختم کرنیکا نہ کہیں - یہ فیصلہ ان کا ہے
- * پوچھیں کہ آیا انہیں جسمانی نقصان پہنچا ہے۔ اگر ایسا ہو تو ، ان کے ساتھ جی پی یا اسپتال جانے کی آفر کریں
- * پولیس کو حملے کی اطلاع دینے میں ان کی مدد کریں، اگر وہ چاہیں تو
- * گھریلو زیادتی کا سامنا کرنے والوں کو ایسی تنظیموں کی انفارمیشن دینے کیلئے تیار رہیں جو انہیں مدد کی آفر کرتی ہیں

ہیلپ اور سپورٹ

اگر آپ کسی دوست ، ہمسائے یا عزیز کے گھریلو زیادتی کا شکار ہونے کی بابت پریشان ہیں تو آپ لنکا سائبر میں معاون خدمات کی تفصیلات کیلئے یہ ویب سائٹ وزٹ کر سکتے ہیں:

[www. www.noexcuseforabuse.co.uk](http://www.noexcuseforabuse.co.uk)