

घरेलू हिंसा (सूचना और सहायता सेवाएँ)



मैं घरेलू हिंसा की पहचान कैसे करूँ

घरेलू हिंसा के शारीरिक, मौखिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक, यौन, वित्तीय और आध्यात्मिक उत्पीड़न जैसे कई रूप होते हैं।

यह सभी प्रकार के संबंधों; वर्तमान और पूर्व विवाहित से लेकर, कॉमन-लॉ और डेटिंग साथी, भिन्न लिंगों के संबंधों और सभी उम्र के लोगों तक - युवाओं से लेकर वरिष्ठ नागरिकों के साथ हो सकती है। पीड़ितों को अलगाव, उत्पीड़न, अपमान, धमकी, भय, शारीरिक और यौन हिंसा और भावनात्मक ब्लैकमेलिंग का सामना करना पड़ सकता है। बच्चे भी असुरक्षित हैं। वे अपने घर में प्रत्यक्ष रूप से उत्पीड़न या हिंसा का शिकार हो सकते हैं जो वर्तमान और भविष्य के जीवन में उनके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

सहायता कैसे प्राप्त करें



पीड़ित

यदि आप घरेलू हिंसा का शिकार हैं या आपको लगता है कि आपके साथ ऐसा हो सकता है, तो ऐसे लोग भी हैं जो इस महामारी के दौरान भी आपकी देखभाल करने और आपकी बात सुनने के लिए तैयार हैं। **यदि आप और आपके बच्चे किसी खतरे में हैं, तो 9-1-1 पर कॉल करें।**

- आप अपने स्थानीय ट्रांज़िशन हाउस, घरेलू हिंसा आउटरीच, सेकेंड स्टेज हाउसिंग या क्राइसिस लाइन से संपर्क कर सकते हैं। सेवाओं की जानकारी के लिए नीचे दिए गए लिंक पर क्लिक करें: [Support Services for Victims of Abuse](#).
- आपातकालीन परिस्थिति न होने पर भी पुलिस आपकी मदद कर सकती है।
- आप चाहे एक हिंसक रिश्ते को छोड़ रहे हों या उसमें रह रहे हों, ऐसे उपकरण हैं जो सुरक्षित रहने में आपकी सहायता कर सकते हैं। ये उपकरण निशुल्क हैं। यहाँ क्लिक करें www.legal-info-legale.nb.ca/en/safety-planning. आप किसी सेवा प्रदाता को भी कॉल कर सकते हैं जो आपके साथ फ़ोन पर आपकी सुरक्षा के लिए योजना बनाने में आपकी सहायता कर सकते हैं।
- यदि अपने घर को छोड़ना आपके लिए सबसे सुरक्षित है तो ऐसा करना ठीक है। यदि यह एक खतरनाक जगह है, तो आपसे घर में अलग नहीं रहने की अपेक्षा की जाती है।
- यदि आपको अपनी सुरक्षा बढ़ाने के लिए अधिक सहायता की आवश्यकता है तो आपातकालीन हस्तक्षेप आदेश, अदालत के आदेश होते हैं जिसके लिए पीड़ित अत्यावश्यक और गंभीर स्थितियों में आवेदन कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए www.legal-info-legale.nb.ca/en/emergency_intervention_orders पर जाएँ।



बच्चे

यदि आप एक ऐसे बच्चे या किशोर हैं, जिसके घर पर घरेलू हिंसा होती है, तो घर का जीवन अनिश्चित, कठिन या डरावना हो सकता है। हम आपकी सुरक्षा और स्वास्थ्य के लिए चिंतित हैं। ऐसे लोग हैं जो आपकी देखभाल करने और आपकी बात सुनने के लिए तैयार हैं।

- यदि आप और/या आपके घर में कोई अन्य व्यक्ति खतरे में हैं, तो 9-1-1 पर कॉल करें।
- आपके लिए सहायता उपलब्ध है। किड्स हेल्प फ़ोन 1-800-668-6868 पर कॉल, टेक्स्ट या लाइव चैट करें या उनकी वेबसाइट (<https://kidshelpphone.ca/>) पर जाएँ या CHIMO (www.chimohelpline.ca/), 1-800-667-5005 पर कॉल करें या जाएँ।
- अगर आपके घर में कोई झगड़ा या हिंसा हो रही है, तो कृपया जो हो रहा है उससे दूर रहें। एक सुरक्षित स्थान की खोज करें।



सहारा बनें

यदि आप परिवार के सदस्य, मित्र, पड़ोसी या सहकर्मी हैं और आप जानते हैं या आपको संदेह है कि कोई घरेलू हिंसा का शिकार है, तो आपकी सहायता महत्वपूर्ण है। **बिना किसी अनुमान के सुनें। उन्हें अपनी बात को उनके अनुसार, उनके शब्दों में बताने दें। पीड़ित को बताएँ कि आपको उन पर भरोसा है।** आपके परिवार के सदस्य, मित्र, पड़ोसी या सहकर्मी को शर्म, अपमान और बहुत संभावना है कि भय महसूस हो रहा हो। **आपके समय देने और सावधानी से परिवर्तन हो सकता है।**

- यदि आप या आपके परिवार के सदस्य, मित्र, पड़ोसी, सहकर्मी खतरे में हैं, तो 9-1-1 पर कॉल करें। आपातकालीन परिस्थिति न होने पर भी पुलिस आपकी मदद कर सकती है।
- आप अपने स्थानीय ट्रांज़िशन घर, घरेलू हिंसा आउटरीच, दूसरे चरण के आवास या क्राइसिस लाइन से संपर्क कर सकते हैं। सेवाओं की जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें: [Support Services for Victims of Abuse](#).
- घरेलू हिंसा और सहायता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, www.gnb.ca/violence में Love Shouldn't Hurt कैम्पेन पर जाएँ।
- घरेलू अंतरंग साथी से हिंसा या यौन हिंसा की अधिक जानकारी के लिए यहाँ क्लिक करें। www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/eco-bce/WEB-EDF/Violence/PDF/en/DIVPFactSheet-EN.pdf



अपने हिंसक व्यवहार पर नियंत्रण करना

जिन लोगों ने हिंसा का उपयोग करना बंद कर दिया है उनका कहना है कि अपने व्यवहार को बदलने के लिए मदद की ज़रूरत है, यह स्वीकार करना सबसे कठिन काम है। **अपने व्यवहार को बदलने के लिए साहस की ज़रूरत होती है लेकिन यह पूरे जीवन काम आता है।**

- यदि आपका परिवार आपसे डरता है, या यदि लोग आपको बताते हैं कि आपका व्यवहार डरावना है तो आपको अपने व्यवहार में बदलाव लाने पर विचार करने की आवश्यकता हो सकती है।
- परिवर्तन संभव है, इसके लिए साहस, प्रयास और दृढ़ संकल्प आवश्यक है। न्यू ब्रंसविक में ऐसी सेवाएँ हैं जो आपको व्यवहार के नए तरीके सीखने के लिए कार्यक्रम और सहायता प्रदान करती हैं। www.ipleis-nb.ca/en/uploads/file/pdfs/Abusive_partners_Eng.pdf