

تشدد کی روک تھام کا پروگرام

متن برائے ایس سی ایچ لنک:

کیا آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ رشتہ میں ہیں جو آپ کو اپنے تابع رکھتا ہے، آپ کو دھمکی دیتا ہے یا ڈراتا ہے؟
ایک نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے طور پر سویڈش کووینٹ ہاسپٹل اس بارے میں فکر مند ہے کہ آپ کا رشتہ آپ کی صحت پر کس طرح اثر انداز ہو سکتا ہے۔

کیا آپ کا شریک یا سابقہ شریک کبھی...

- آپ کے ساتھ زبانی طور پر بد سلوکی کرتا ہے یا آپ کو اپنے آپ کو برا سمجھنے پر مجبور کرتا ہے؟
 - اپنے بدسلوکی والے رویہ کے لیے آپ کو قصور وار ٹھہراتا ہے؟
 - آپ کو خوف زدہ کرتا ہے؟
 - آپ کے لباس، آپ کی جانے والی جگہوں یا اس بات کو کہ آپ کس کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں، اپنا حکم چلاتا ہے؟
 - آپ کوئی ایسا کام کرنے پر مجبور کرتا ہے، جسے آپ کرنا نہیں چاہتے؟
 - آپ کو زد و کوب کرتا ہے، مٹکا مارتا ہے یا آپ کا گلا دباتا ہے؟
 - آپ کو غیر مطلوبہ (آپ کی خواہش کے خلاف) جنسی فعل کے لیے مجبور کرتا ہے؟
 - اس بات کی نگرانی کرتا ہے کہ آپ اپنے فون پر کس سے بات کرتے ہیں یا کس کو ٹیکسٹ پیغامات بھیجتے ہیں؟
 - رقم تک آپ کی رسائی کو اپنے قابو میں رکھتا ہے اور آپ کو کوئی ملازمت حاصل کرنے سے روکتا ہے؟
- ممکن ہے کہ آپ کا رشتہ آپ کی صحت پر اثر انداز ہو رہا ہو...

تشدد کے نتیجہ میں واقع ہونے والی کسی جسمانی زخم کے علاوہ، آپ کو دھمکیاں دینے والا اور آپ پر اپنا حکم چلانے والا شریک دوسرے طریقہ سے آپ کی صحت کو متاثر کر سکتا ہے۔ بدسلوکی پر مشتمل رشتہ کے جسمانی اور جذباتی اثرات میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- دائمی سردرد، پیٹھ کا درد اور پیٹھ کا درد۔
 - افسردگی اور/یا فکرمندی کا احساس۔
 - اس سے نمٹنے کے طریقہ کے طور پر شراب نوشی یا منشیات کا استعمال۔
 - وزن کا کم ہونا یا بڑھ جانا۔
 - بے خوابی اور/یا تھکاوٹ میں مبتلا ہونا۔
 - ہائپر ٹینشن یا بہت زیادہ ہائی بلڈ پریشر، دمہ یا ذیابیطس جسی دائمی بیماریوں کے نظم و نسق میں تکلیف۔
- آپ اکیلے نہیں ہیں۔ آپ کے لیے مدد دستیاب ہے۔

جب آپ ایک ایسے شخص کے ساتھ رشتہ میں ہوں جو آپ کے ساتھ اس طرح کا رویہ اپناتا ہے، یہ معلوم کرنا بے حد مشکل ہو سکتا ہے کہ کیا کیا جائے۔ آپ چاہیں تو کسی کے ساتھ بات چیت کر سکتے ہیں، چاہے آپ اس رشتہ کو برقرار رکھنا چاہتے ہوں۔ اگر آپ چھوڑنا چاہیں تو، آپ اس بات کا پتہ لگا سکتے ہیں کہ آپ کے لیے کیا اختیارات ہیں۔

کمیونٹی میں گھریلو تشدد سے متعلق مدد کرنے والی ایجنسیاں موجود ہیں، جو آپ کو رہنے کے لیے، ایک محفوظ جگہ تلاش کرنے، حفاظتی منصوبے بنانے، تحفظ کا حکم نامہ حاصل کرنے یا دیگر قانونی مدد حاصل کرنے، کسی سپورٹ گروپ میں شرکت کرنے اور دیگر بچ نکلنے والوں کے ساتھ ملنے اور اپنے آپ اور اپنے بچوں کے لیے مشاورت حاصل کرنے کے سلسلہ میں مدد کر سکتے ہیں۔

کسی کمیونٹی ایجنسی سے رازدارانہ خدمات حاصل کرنے کے لیے، مفت میں کال کریں: 7733344663