SAFE TO SPEAK

(কথা বলা নিরাপদ)

গার্হস্থ্য, পারিবারিক ও যৌন সহিংসতার শিকার সম্প্রদায়ের সদস্যদের সহায়তা করার দক্ষতা।

Bengali | বাংলা

Full Stop Australia

Canterbury City Community Centre
Community Building Community

Women Up North
Estd. 1987

স্বাগত

এই পুস্তিকাটির বিষয়বস্তু Full Stop Australia কর্তৃক কথা বলা নিরাপদ (Safe to Speak) প্রোগ্রামের কর্মশালার অংশগ্রহণকারীদের জন্য একটি সহায়ক উপকরণ হিসেবে তৈরি করা হয়েছিল। এর এই ডিজিটাল সংস্করণটি বৃহত্তর জনগোষ্ঠীর জন্য তৈরি করা হয়েছে এবং আমরা আশা করি এটি আপনাদের উপকারে আসবে।

SAFE TO SPEAK

সূচিপত্র

আমাদের সেবাসমূহ 4

গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতা 6

সম্মতি এবং যৌন সহিংসতা 14

মানসিক আঘাত সম্পর্কে বোঝা 18

মানসিক আঘাত-সচেতন প্রতিক্রিয়া 20

সহায়ক পরিষেবাসমূহ 27

আমাদের সেবাসমূহ

আমাদের পরিষেবাগুলো ভুক্তভোগীদের পাশাপাশি তাদের পরিবার, বন্ধু এবং সহায়তাকারী পেশাজীবীদের জন্যও।

আমাদের হেল্পলাইনগুলো

24/7 | বিনামূল্যে | গোপনীয়

1800 FULL STOP ন্যাশনাল কাউন্সেলিং অ্যান্ড রিকভারি সার্ভিস

1800 385 578

অস্ট্রেলিয়ায় যৌন, গার্হস্থ্য এবং পারিবারিক সহিংসতার দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত যে কোনো ব্যক্তির জন্য

নিউ সাউথ ওয়েলস যৌন সহিংসতা হেল্পলাইন

1800 424 017

অস্ট্রেলিয়ায় যৌন, গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতার শিকার যে কোনো ব্যক্তির জন্য।

রেইনবো যৌন, গার্হস্থ্য এবং পারিবারিক সহিংসতা হেল্পলাইন

1800 497 212

যৌন, গার্হস্থ্য এবং পারিবারিক সহিংসতার দ্বারা প্রভাবিত LGBTQ+ সম্প্রদায়ের যে কোনো ব্যক্তির জন্য

জাতীয় যৌন নির্যাতন ও প্রতিকার সহায়তা পরিষেবা

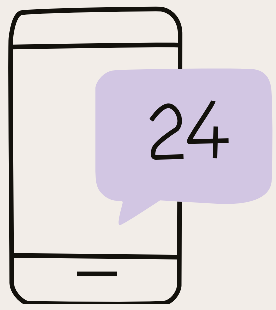
1800 211 028

National Redress Scheme -এর আওতাভুক্ত প্রাতিষ্ঠানিক শিশু যৌন নির্যাতনের শিকার প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

আমাদের কাউন্সেলিং পরিষেবা

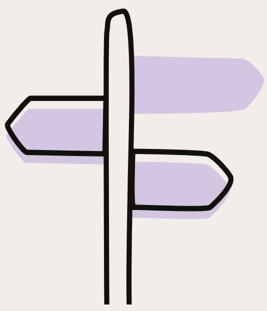
পেশাদার ট্রমা-বিশেষজ্ঞ বা মানিসিক আঘাত-বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা

3+ বছরের বেশি অভিজ্ঞতা এবং বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত সমাজকর্মী ও মনোবিজ্ঞানী



টেলিফোন এবং অনলাইন সহায়তা

বিনামূল্যে, গোপনীয়, 24/7



অন্যান্য পরিষেবা সম্পর্কিত তথ্য

পরোক্ষ মানসিক আঘাত সহায়তা এবং পর্যালোচনা

স্বাস্থ্য, মানসিক স্বাস্থ্য, আইন, পুলিশ এবং সাংবাদিক অন্তর্ভুক্ত

গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতা

গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতা হলো এমন যেকোনো আচরণ যা:

• সহিংস • হুমকিস্বরূপ • নিয়ন্ত্রণমূলক।

এটি আরো এক ধরনের আচরণ যা কাউকে তার নিরাপত্তা নিয়ে ভীত করে তোলে।

পারিবারিক ও গার্হস্থ্য সহিংসতা সব ধরনের সম্পর্কের ক্ষেত্রে যে কাউকেই প্রভাবিত করতে পারে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

যারা প্রেমের সম্পর্কে বা ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্বে আছেন বা ছিলেন।

প্রতিবন্ধী বা অসুস্থ ব্যক্তিদের পরিচর্যাকারীরা

আত্মীয়স্বজন এবং অভিভাবকগণ

একটি নির্দিষ্ট সংস্কৃতিতে স্বীকৃত পারিবারিক গোষ্ঠী

গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতায় নির্যাতনের প্রকারভেদ সম্পর্কে বোঝা

পারিবারিক সহিংসতার অন্তর্ভুক্ত হতে পারে এমন বিভিন্ন ধরনের আচরণের ব্যাখ্যা নিচে দেওয়া হলো।

মানসিক নির্যাতন

মানসিক নির্যাতন একজন ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস ও স্বাধীনতা কেড়ে নেয়। এর ফলে তারা নিজেদের সম্পর্কে হীনম্মন্যতায় ভোগে।.

উদাহরণ:

- সম্পর্কের সমস্যার জন্য পারিবারিক ও গার্হস্থ্য সহিংসতার শিকার ব্যক্তিকে দোষারোপ করা
- অন্যদের সাথে তুলনা করে কাউকে নিজের সম্পর্কে আত্মবিশ্বাস কমিয়ে দেওয়া।
- কাউকে উপেক্ষা করা
- জনসমক্ষে ইচ্ছাকৃতভাবে কাউকে বিব্রত করা
- অপমানজনক নামে ডাকা
- কাউকে কী পরিধান করতে হবে তা বলা
- কারো যৌন পরিচয়, ট্রান্সজেন্ডার বা ইন্টারসেক্স অবস্থা প্রকাশ করে দেওয়ার হুমকি দেওয়া
- মানসিক ব্ল্যাকমেইল ব্যবহার করা

মৌখিক নির্যাতন

মৌখিক নির্যাতন হলো যখন কেউ ক্রমাগত এমন কথা বলে যা অন্য ব্যক্তিকে কষ্ট দেয় অথবা তার নিজের পরিচয় নিয়ে তাকে হীনম্মন্যতায় ভোগায়।

উদাহরণ:

- অপমানজনক নামে ডাকা
- চিৎকার করা
- ক্রমাগত সমালোচনা করা
- গালিগালাজ করা
- ব্যক্তিগতভাবে বা প্রকাশ্যে কাউকে বিব্রত বা লজ্জিত করা।
- কারো বুদ্ধিমত্তা, যৌনতা, শরীর বা চেহারা নিয়ে আপত্তিকর মন্তব্য করা
- অভিভাবক বা সঙ্গী হিসেবে কারো যোগ্যতার সমালোচনা করে কথা বলা

সামাজিক নির্যাতন

সামাজিক নির্যাতন হলো যখন কেউ কোনো ব্যক্তিকে তার পরিবার, বন্ধু ও সম্প্রদায়ের সাথে সময় কাটাতে বা যোগাযোগ করতে, কিংবা সামাজিক কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করতে বাধা দেয়।

উদাহরণ:

- কাউকে পরিবার, বন্ধু বা সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন করে দেওয়া
- এমন নতুন জায়গায় চলে যাওয়া যেখানে কারও সামাজিক সমর্থন বা কাজের সুযোগ কম থাকে
- কাউকে লোকজনের সাথে দেখা করতে বাইরে যেতে বাধা দেওয়া
- কারো ফোন কল এবং ইমেল তদারকি করা
- পরিবার ও বন্ধুদের ক্রমাগত সমালোচনা করা
- কাউকে প্রতিবেশীদের সাথে দেখা করতে বা সময় কাটাতে বাধা দেওয়া

আর্থিক নির্যাতন

আর্থিক নির্যাতনের মধ্যে রয়েছে ব্যাংক অ্যাকাউন্টের নিয়ন্ত্রণ নেওয়া অথবা কাউকে কাজ করতে বা তার নিজের মজুরি খরচ করতে না দেওয়া।

উদাহরণ:

- অর্থ ও ব্যাংক অ্যাকাউন্ট নিয়ন্ত্রণ
- কাউকে ব্যাংক অ্যাকাউন্ট ব্যবহার করতে না দেওয়া
- কাউকে জীবনধারণের জন্য পর্যাপ্ত অর্থ না দেওয়া
- কাউকে চাকরি খুঁজতে বা কাজ করতে না দেওয়া
- অন্যের উপার্জিত মজুরি নিয়ে নেয়া

আধ্যাত্মিক নির্যাতন

আধ্যাত্মিক নির্যাতনের মধ্যে কাউকে তার ধর্ম পালনে বাধা দেওয়া অন্তর্ভুক্ত। এর মধ্যে ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক বিশ্বাসকে অজুহাত হিসেবে ব্যবহার করে কাউকে নিয়ন্ত্রণ বা আধিপত্য করাও অন্তর্ভুক্ত।

উদাহরণ:

- কাউকে নিম্ন বা ক্ষমতাহীন ভূমিকায় অবতীর্ণ করা
- সহিংসতা বা নির্যাতনকে ন্যায্যতা দিতে ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক বিশ্বাসকে ব্যবহার করা
- কাউকে তার আধ্যাত্মিক বিশ্বাস চর্চা করতে বাধা দেওয়া
- কাউকে তার ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক সম্প্রদায়ের সাথে সাক্ষাৎ করতে বাধা দেওয়া

শারীরিক নির্যাতন

শারীরিক নির্যাতন হলো যখন কেউ কাউকে আঘাত করতে বা কোনো কাজ করা থেকে বিরত রাখতে শারীরিক শক্তি ব্যবহার করে।

উদাহরণ:

- কারো শরীরে আঘাত করা বা ব্যথা দেওয়া
- কাউকে আঘাত করার জন্য অস্ত্র বা অন্য বস্তু ব্যবহার করা
- শিশুদের আঘাত করা বা কষ্ট দেওয়া
- পরিবারের পোষা প্রাণীদের ক্ষতি করা
- কাউকে বাড়ির বাইরে আটকে রাখা
- ঘুমাতে বা খাবার খেতে না দেয়া
- সম্পত্তি ধ্বংস করা বা জিনিসপত্র ছুড়ে ফেলা

গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতায় নির্যাতনের প্রকারভেদ সম্পর্কে বোঝা **পরবর্তী পৃষ্ঠায় চলবে**

গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে (চলবে) /

যৌন নির্যাতন

যৌন নির্যাতনের মধ্যে কাউকে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌন কার্যকলাপে বাধ্য করা অন্তর্ভুক্ত।

উদাহরণ:

- যৌন মিলনের সময় কাউকে ব্যথা দেওয়া
- কাউকে যৌনমিলনে বাধ্য করা
- গর্ভধারণ বা যৌনবাহিত সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য সুরক্ষা ব্যবহার না করে কাউকে যৌনমিলনে বাধ্য করা
- কাউকে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে যৌনকর্ম করতে বাধ্য করা
- যৌন কার্যকলাপের সময় আঘাতমূলক বা অসম্মানজনক কথা বলা
- কাউকে পর্নোগ্রাফি দেখতে বাধ্য করা

পিছু নেয়া

স্টকিং বা পিছু নেয়া হলো যখন কোনো ব্যক্তি তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে অন্য কাউকে অনুসরণ করতে থাকে বা তার সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করে।

উদাহরণ:

- কাউকে বারবার ফোন করা
- কাউকে অনেকগুলো টেক্সট মেসেজ পাঠানো
- কারো বাড়ি বা কর্মস্থলের আশেপাশে অপেক্ষা করা
- কারো গাড়িতে চিরকুট রেখে যাওয়া
- কারো সোশ্যাল মিডিয়ায় বার্তা রেখে যাওয়া
- কারো প্রযুক্তি ব্যবহারের উপর নজর রাখা

প্রযুক্তি-সহায়তায় নির্যাতন

প্রযুক্তি-সহায়তায় নির্যাতন হলো যখন কোনো ব্যক্তি ডিজিটাল প্রযুক্তি, যেমন মোবাইল ফোন, অ্যাপ, ক্যামেরা বা শ্রবণযন্ত্র ব্যবহার করে কারও গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করে বা তাকে ভয় দেখায়।

উদাহরণ:

- কারো কম্পিউটার ও ফোন ব্যবহার চেক করা
- কাউকে ট্র্যাক করার জন্য তার ফোনে স্পাইওয়্যার ব্যবহার করা
- কারও অনুমতি ছাড়া তার অন্তরঙ্গ ছবি বা ভিডিও প্রকাশ করা।t
- কারও যৌন পরিচয় বা লিঙ্গ পরিচয় প্রকাশ করার উদ্দেশ্যে ছবি বা বার্তা শেয়ার করা বা শেয়ার করার হুমকি দেওয়া

জবরদস্তিমূলক নিয়ন্ত্রণ

জবরদস্তিমূলক নিয়ন্ত্রণ হলো যখন কোনো ব্যক্তি দীর্ঘ সময় ধরে কোনো ব্যক্তির স্বাধীনতা সীমিত করতে এবং তাকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য তার বিরুদ্ধে অপমানজনক আচরণ ব্যবহার করে।

মানুষ মাঝে মাঝে শারীরিক সহিংসতার পাশাপাশি অন্যান্য নির্যাতনমূলক আচরণও করতে পারে। তারা কারও ওপর নিজেদের নিয়ন্ত্রণ আরও জোরদার করার জন্য এমনটা করে থাকে।.
তার বই 'See What You Made Me Do: Power, Control and Domestic Abuse (Black Inc, 2020 কর্তৃক প্রকাশিত)-এ লেখিকা Jess Hill জবরদস্তিমূলক নিয়ন্ত্রণের 12টি লক্ষণ বর্ণনা করেছেন। নিচে সেগুলো তালিকাভুক্ত করা হলো:

জবরদস্তিমূলক নিয়ন্ত্রণের 12টি লক্ষণ

1. আপনাকে আপনার সহায়ক ব্যবস্থা থেকে বিচ্ছিন্ন করে দেওয়া

একজন নির্যাতনকারী সঙ্গী আপনাকে আপনার বন্ধু ও পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন করে দেবে, অথবা তাদের সাথে আপনার যোগাযোগ সীমিত করে দেবে, যাতে আপনি আপনার প্রয়োজনীয় সহায়তা না পান।

2. সারাদিন ধরে আপনার কার্যকলাপের উপর নজর রাখা

3. আপনাকে স্বাধীনতা, নিয়ন্ত্রণ এবং পছন্দের অধিকার থেকে বঞ্চিত করা

জোরপূর্বক নিয়ন্ত্রণ ব্যবহারকারী একজন ব্যক্তি আপনার স্বাধীনতা সীমিত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে কাজে বা স্কুলে যেতে না দেওয়া, যাতায়াত সীমাবদ্ধ করা, পিছু নেওয়া, আপনার ফোন নিয়ে নেওয়া এবং পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করা।

4. গ্যাসলাইটিং

নির্যাতনকারী প্রমাণ থাকা সত্ত্বেও নিজেকে সঠিক বলে দাবি করে এবং ঘটনায় তার নিজস্ব ভাষ্য চাপিয়ে দিয়ে আপনার সত্য, অভিজ্ঞতা এবং মানসিক সুস্থতা নিয়ে আপনাকে সন্দিহান করে তোলে। গ্যাসলাইটিং-এর মধ্যে মিথ্যাচার এবং সত্যকে বিকৃত করা অন্তর্ভুক্ত।

5. অপমানজনক নামে ডাকা এবং কঠোর সমালোচনা করা

নির্যাতনকারী আঘাতমূলক কথা ও বিদ্বেষপূর্ণ অপমান ব্যবহার করে, যা উৎপীড়নের চরম রূপ।

6. নারী ও পুরুষের ভূমিকা সম্পর্কে সেকেলে ধারণা আঁকড়ে থাকা

এর মধ্যে রয়েছে নারী হিসেবে আপনাকে সমস্ত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা, রান্না এবং সন্তানের দেখভালের দায়িত্ব নিতে বাধ্য করা।

7. অর্থের নিয়ন্ত্রণ সীমিত করা এবং আর্থিক বিষয়াদি নিয়ন্ত্রণ করা

এটি সম্পর্ক ছেড়ে যাওয়ার আপনার স্বাধীনতাকে সীমাবদ্ধ করে দেয়। আর্থিক নিয়ন্ত্রণে নিম্নলিখিত কৌশলগুলো ব্যবহার করা হয়:

- আপনাকে খাদ্য বা পোশাকের মতো নিত্যপ্রয়োজনীয় জিনিস কেনার জন্য কেবল প্রয়োজনীয় অর্থ দেওয়া
- ব্যাংক অ্যাকাউন্টে আপনার প্রবেশাধিকার সীমিত করা
- আপনার কাছ থেকে আর্থিক সম্পদ গোপন করা
- আপনাকে ক্রেডিট কার্ড পেতে বাধা দেওয়া
- আপনার খরচের প্রতিটি বিষয় যাচাই করা

জবরদস্তিমূলক নিয়ন্ত্রণের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের নির্যাতনমূলক আচরণ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, যেমন:

- শারীরিক নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন
- একজন ভুক্তভোগী-বেঁচে ফেরা ব্যক্তির কার্যকলাপ পর্যবেক্ষণ করা
- ভুক্তভোগী-বেঁচে ফেরা ব্যক্তির স্বাধীনতা বা স্বনির্ভরতা খর্ব করা
- সামাজিক নির্যাতন
- হুমকি ও ভীতি প্রদর্শন
- মানসিক বা মনস্তাত্ত্বিক নির্যাতন
- আধ্যাত্মিক ও ধর্মীয় নির্যাতন
- আর্থিক নির্যাতন
- যৌন জবরদস্তি
- প্রজননগত জবরদস্তি – এমন আচরণ যা প্রজনন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সিদ্ধান্ত গ্রহণকে প্রভাবিত করে
- সমপর্যায়ের মধ্যে সহিংস আচরণ
- ব্যবস্থার অপব্যবহার – পারিবারিক সহিংসতার অপরাধীদের দ্বারা কোনো সঙ্গীকে (বর্তমান বা প্রাক্তন) নিয়ন্ত্রণ, হুমকি ও হয়রানি করার উদ্দেশ্যে আইন ব্যবস্থার কারসাজি।
- প্রযুক্তি-সহায়তায় অপব্যবহার
- পশু নির্যাতন।

8. আপনার সন্তানদেরকে আপনার বিরুদ্ধে উস্কে দেওয়া

যদি নির্যাতনকারী বা অন্য কারো সাথে আপনার সন্তান থাকে, তাহলে তারা নিম্নলিখিত উপায়ে সন্তানদের আপনার বিরুদ্ধে ব্যবহার করতে পারে:

- আপনার সমালোচনা করা
- তাদের সামনে আপনাকে ছোট করা
- আপনাকে একজন খারাপ অভিভাবক বলে দাবি করা

কখনো কখনো কৌশলগুলো ধীরে ধীরে গড়ে ওঠে এবং সহজে চোখে পড়ে না, কিন্তু সেগুলো ক্রমান্বয়ে এমন একটি ধারণা তৈরি করে যা আপনাকে অস্বাভাবিক হিসেবে দেখায়।

9. আপনার স্বাস্থ্য ও শরীরের বিভিন্ন দিক নিয়ন্ত্রণ করা

নির্যাতনকারী আপনার খাওয়া, ঘুম, ব্যায়াম বা বাথরুমে কাটানো সময়ের ওপর নজর রাখবে এবং তা নিয়ন্ত্রণ করবে। আপনি চিকিৎসার জন্য কোথায় যাবেন এবং কী ওষুধ খাবেন, সেটাও তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।

10. পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কাটানো সময় নিয়ে ঈর্ষা থেকে মিথ্যা গল্প তৈরি করা।

নির্যাতনকারী ধীরে ধীরে তাদের ছাড়া বাইরের জগতের সাথে আপনার সমস্ত যোগাযোগ বন্ধ করে দেওয়ার চেষ্টা করবে।

11. আপনার যৌন সম্পর্ক নিয়ন্ত্রণ করা

উদাহরণস্বরূপ, আপনি প্রতিদিন বা প্রতি সপ্তাহে কতবার যৌনমিলন করবেন এবং কী ধরনের কার্যকলাপ করবেন, সে সম্পর্কে দাবি করা।

12. ভীতি প্রদর্শনের চরম উপায় হিসেবে আপনার সন্তান বা পোষা প্রাণীকে হুমকি দেওয়া

যখন শারীরিক, মানসিক বা আর্থিক হুমকি নির্যাতনকারীর কাজে আসে না, তখন তারা পরিবারের অন্যান্য প্রিয় সদস্যদের, যেমন আপনার প্রিয়জন, সন্তান এবং পোষা প্রাণীদের বিরুদ্ধে হুমকি দিতে পারে।

সম্মতি এবং যৌন সহিংসতা

যৌন কার্যকলাপে **সম্মতি** তখনই বিদ্যমান থাকে, যদি কোনো ব্যক্তি:

- অংশ নিতে সম্মত হয়
- স্বেচ্ছায় অংশগ্রহণ করা বেছে নেয় (বাধ্য হয়ে নয়)
- সবাই অংশগ্রহণ করতে চায় কিনা তা নিশ্চিত করতে ঘন ঘন যাচাই করা হয়।
- স্পষ্ট ও খোলামেলাভাবে অংশগ্রহণের ইচ্ছা প্রকাশ করে বা জানায়।

2025 সালে, সমাজ সেবা বিভাগ (Department of Social Services)সম্মতির সংজ্ঞা নির্ধারণ করেছে:

সম্মতি হলো কোনো যৌনকর্মে অংশগ্রহণের জন্য দুই ব্যক্তির মধ্যে একটি স্বাধীন, স্বেচ্ছাকৃত এবং অবহিত বোঝাপড়া। এই বোঝাপড়া তখনই বিদ্যমান থাকে, যখন সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিরা পারস্পরিকভাবে ও আন্তরিকভাবে অনুভব করেন যে তাঁরা সেই যৌনকর্মে লিপ্ত হতে চান এবং সক্রিয়ভাবে নিশ্চিত করেন যে তাঁদের সঙ্গীও তা-ই চান। সম্মতি যেকোনো সময় প্রত্যাহার করা যেতে পারে এবং তা সর্বদা সহিংসতা, চাপ বা নিয়ন্ত্রণমুক্ত হওয়া উচিত। সম্মতি কোনো সমস্যা নয় যার সমাধানের প্রয়োজন, কিংবা এটি কোনো চুক্তিভিত্তিক বোঝাপড়াও নয় যেখানে কেউ সম্মতি 'দেয়' বা 'গ্রহণ করে'।

যৌন সহিংসতা হলো এমন যৌন কার্যকলাপ যা ঘটে যখন কেউ:

- স্বেচ্ছায় অবাধে সম্মতি দেয় না
- তাদের সম্মতি প্রত্যাহার করে নেয় বা মন পরিবর্তন করে
- সম্মতি দিতে পারে না কারণ তাদের বয়স ১৬ বছরের কম।
- অন্যান্য কারণে সম্মতি দিতে পারে না
  (উদাহরণস্বরূপ, তারা অচেতন, অসংলগ্ন, ঘুমন্ত, মাদক বা অ্যালকোহলের প্রভাবে রয়েছে, তাদের বুদ্ধিবৃত্তীয় দুর্বলতা রয়েছে, তারা আপনাকে অন্য কেউ বলে মনে করে)।

যৌন সহিংসতা নিয়ে কথা বলার জন্য মূল বাক্যাংশগুলো নির্ধারণ করা

যৌন সহিংসতার মধ্যে বিভিন্ন ধরনের আচরণ অন্তর্ভুক্ত। যৌন সহিংসতা নিয়ে কথা বলার সময় আমরা যে কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ শব্দগুচ্ছ ব্যবহার করি, তার সংজ্ঞা নিচে দেওয়া হলো।

যৌন নিপীড়ন

কারও ইচ্ছার বিরুদ্ধে সংঘটিত এমন একটি যৌনকর্ম যেখানে ব্যবহার করা হয় বা ব্যবহার করার চেষ্টা করা হয়:

- শারীরিক বল
- ভীতি প্রদর্শন
- জবরদস্তি।

যৌন নিপীড়নে অন্তর্ভুক্ত হলো:

- ধর্ষণ
- ধর্ষণের চেষ্টা
- গুরুতর যৌন নিপীড়ন
- অশালীন আক্রমণ, যা হলো কারও সম্মতি ছাড়া যেকোনো ধরনের স্পর্শ করা বা স্পর্শ করার হুমকি দেওয়া।
- কোন বস্তুসহ অনুপ্রবেশ করা
- অনুপ্রবেশ না করে জোরপূর্বক যৌন কার্যকলাপ
- কাউকে যৌনকর্মে বাধ্য করার চেষ্টা।

যৌন নিপীড়ন ঘটে যখন কাউকে তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে বা সম্মতি ছাড়া কোনো যৌনকর্মে বাধ্য করা হয়, প্ররোচিত করা হয় বা প্রতারণা করা হয়, এমনকি যদি সে পূর্বে সম্মতি দিয়েও থাকে।

এর মধ্যে বিবাহিত জীবনে যৌন নিপীড়নও অন্তর্ভুক্ত, যা ১৯৮৩ সালে অপরাধ হিসেবে গণ্য করা হয়েছিল।

যৌন স্পর্শ

অন্য কোনো ব্যক্তি কর্তৃক কোনো ব্যক্তির শরীরে অনাকাঙ্ক্ষিত স্পর্শ। এর মধ্যে চুম্বন অথবা কোনো ব্যক্তির স্তন, নিতম্ব বা যৌনাঙ্গে অনুপযুক্ত স্পর্শ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

ছবি-ভিত্তিক নির্যাতন

যখন কেউ কোনো ব্যক্তির অনুমতি ছাড়া তার অন্তরঙ্গ ছবি বা ভিডিও শেয়ার করে বা শেয়ার করার হুমকি দেয়। এর মধ্যে ডিজিটালভাবে বিকৃত করা ছবি বা ভিডিও অন্তর্ভুক্ত।

যৌন হয়রানি

যৌন ইঙ্গিত, যৌন সুবিধা লাভের অনুরোধ বা অন্য কোনো যৌন আচরণ যা কাউকে অপমান, লাঞ্ছিত বা ভীত করে। যৌন হয়রানি হলো এমন আচরণ যা একজন যুক্তিশীল ব্যক্তি সংশ্লিষ্ট পরিস্থিতিতে অগ্রহণযোগ্য বলে মনে করেন।

কর্মক্ষেত্রে সাধারণ যৌন হয়রানির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- কারো চেহারা নিয়ে যৌন মন্তব্য করা
- অনুপযুক্তভাবে স্পর্শ করা
- কারো দিকে এমনভাবে তাকানো যা সে পছন্দ করে না বা চায় না।

শিশু যৌন নির্যাতন

এমন কোনো কাজ যা 18 বছরের কম বয়সী কোনো ব্যক্তিকে যৌন কার্যকলাপের সংস্পর্শে আনে বা তাতে জড়িত করে, যা তারা:

- বুঝতে পারে না
- সম্মতি দেয় না বা দিতে পারে না।

শিশু নির্যাতনের মধ্যে এমন যেকোনো কাজও অন্তর্ভুক্ত যা সমাজে গ্রহণযোগ্য নয় বা বেআইনি।

মানসিক আঘাত সম্পর্কে বোঝা

মানসিক আঘাত কী?

নারী ও শিশুদের বিরুদ্ধে সহিংসতা বন্ধের জাতীয় পরিকল্পনা (National Plan to End Violence Against Women and Children) (2022–2032) ট্রমা বা মানসিক আঘাত কে সংজ্ঞায়িত করে:

মানসিক আঘাত হলো ক্ষতিকর অভিজ্ঞতার দীর্ঘস্থায়ী মানসিক, শারীরিক বা মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব। মানসিক আঘাতের প্রভাব যেকোনো সময় প্রকাশ পেতে পারে, বিশেষ করে যখন ভুক্তভোগী ব্যক্তিরা তাদের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেন বা পুনরাবৃত্তি করেন, অথবা যখন তারা অন্যদের দ্বারা সংঘটিত অনুরূপ অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হন। মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতা এবং পূর্ববর্তী আঘাতমূলক ঘটনার সংস্পর্শ, সহায়তার সুযোগ ও মানসিক স্বাস্থ্যের অবস্থার মতো অন্যান্য কারণের উপর নির্ভর করে একেকজনের ক্ষেত্রে এর রূপ একেক রকম হয়।

মানসিক আঘাতের লক্ষণগুলো কেমন হতে পারে?

মানুষ বিভিন্নভাবে মানসিক আঘাত অনুভব করে। কারও কারও ক্ষেত্রে এমন কোনো লক্ষণ দেখা যায় না যা আপনি দেখতে পান। মানসিক আঘাত-সচেতন সহায়তার মূল উদ্দেশ্য হলো কোনো কিছু আগে থেকে অনুমান না করে, মানুষকে তাদের নিজস্ব উপায়ে এবং নিজস্ব সময়ে প্রতিক্রিয়া জানানোর জন্য একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করে দেওয়া।

আবেগগত / মনস্তাত্ত্বিক প্রভাবসমূহ	শারীরিক প্রভাব
• ক্রমাগত ভয়, উদ্বেগ বা প্যানিক অ্যাটাক • বিষণ্ণতা বা মন খারাপ • লজ্জা, অপরাধবোধ বা আত্ম-তিরস্কার • অনুভূতিহীন বা বিচ্ছিন্ন বোধ করা • ফ্ল্যাশব্যাক বা অনাকাঙ্ক্ষিত স্মৃতি • অন্যদের বিশ্বাস করতে অসুবিধা • অতিসতর্কতা (সবদা সতর্ক থাকা বা "বিপদের জন্য সজাগ থাকা") • আত্মহত্যার চিন্তা বা আত্ম-ক্ষতি	• কলান্তি বা অবসাদ • ঘুমের সমস্যা, যেমন দুঃস্বপ্ন বা অনিদ্রা • মাথাব্যথা, পেটব্যথা বা অন্যান্য ব্যাখ্যাতীত ব্যথা • চমকে ওঠার প্রতিক্রিয়া বা সহজে ভয় পাওয়া • পেশীর টান বা কাঁপুনি • মানসিক চাপ বা আঘাতজনিত দীঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা • শারীরিক আঘাত
বুদ্ধিবৃত্তীয় প্রভাবসমূহ	**আচরণের উপর প্রভাবসমূহ**
• মনোযোগ দিতে বা মনোনিবেশ করতে সমস্যা • স্মৃতিশক্তির সমস্যা (স্বল্প বা দীঘমেয়াদী) • বিভ্রান্ত বোধ করা বা দ্রুত চিন্তা আসা • সিদ্ধান্ত নিতে বা স্পষ্টভাবে চিন্তা করতে অসুবিধা	• নির্দিষ্ট কিছু ব্যক্তি, স্থান বা পরিস্থিতি এড়িয়ে চলা • অ্যালকোহল বা অন্যান্য পদার্থের ব্যবহার বৃদ্ধি • খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন (ক্ষুধামন্দা বা অতিরিক্ত খাওয়া) • সামাজিক যোগাযোগ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া • দৈনন্দিন কাজকম বা কম পরিচালনায় অসুবিধা
সম্পর্কের উপর প্রভাবসমূহ	
• বিচ্ছিন্নতা বা সহায়তা থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করা • সন্তান পালনে বা অন্যের যত্ন নিতে অসুবিধা • সম্পর্কের ক্ষেত্রে সীমা নিধারণ করতে বা নিরাপদ বোধ করতে সমস্যা • পারিবারিক বা ঘনিষ্ঠ সম্পর্কগুলোর মধ্যে সংঘাত	

মানসিক আঘাত - সচেতন প্রতিক্রিয়া

সামাজিক সহায়তাকর্মী হিসেবে, গার্হস্থ্য, পারিবারিক বা যৌন সহিংসতার (DFSV) শিকার ব্যক্তিদের জন্য আপনিই প্রায়শই প্রথম বিশ্বস্ত আশ্রয়স্থল। এই মুহূর্তগুলোতে আপনার প্রতিক্রিয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একটি মানসিক আঘাত - সচেতন প্রতিক্রিয়া প্রত্যেক ভুক্তভোগীর নিজ জীবনের অভিজ্ঞতাকে স্বীকৃতি দেয়, যা তাদের নিরাপদ, সম্মানিত এবং পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আছে এমন অনুভূতি পেতে সাহায্য করে।

এই চারটি স্তম্ভ আমাদেরকে আঘাত-সচেতনভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে সাহায্য করে।

DFSV-র সম্মুখীন কোনো ব্যক্তিকে সহায়তা করার ক্ষেত্রে চারটি স্তম্ভ আমাদের পথ দেখায়:

স্তম্ভ 1:

নির্যাতন থেকে বেঁচে থাকা ব্যক্তি -কেন্দ্রিক অনুশীলন

স্তম্ভ 2:

সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল ও নিরাপদ অনুশীলন

স্তম্ভ 3:

মানসিক আঘাত - সচেতন অনুশীলন

স্তম্ভ 4:

শক্তি-ভিত্তিক অনুশীলন

এই স্তম্ভগুলো আমাদের শ্রদ্ধাশীল হতে পথ দেখায় এবং কাউকে সহায়তা করার সময় একটি নিরাপদ পরিবেশ তৈরি করতে সক্ষম করে তোলে।

স্তম্ভ 1:

নির্যাতন থেকে বেঁচে থাকা ব্যক্তি -কেন্দ্রিক অনুশীলন

নির্যাতন থেকে বেঁচে থাকা ব্যক্তি -কেন্দ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি ব্যক্তির চাহিদা ও মূল্যবোধকে অগ্রাধিকার দেয়। এর উদ্দেশ্য সমাধান দেওয়া নয়, বরং আস্থা তৈরি করা এবং তাদের পছন্দকে সমর্থন করা।

এর অর্থ:

- বিচার ছাড়াই শোনা
- তাদের সিদ্ধান্তকে সম্মান করা
- সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করা, যেমন কারা উপস্থিত থাকবে, কী ধরনের ভাষা ব্যবহার করা হবে এবং এরপর কী ঘটবে।

DFSV-এর শিকার ব্যক্তিরা প্রায়শই মনে করেন যে তাঁরা নিজেদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেছেন। ছোট ছোট কিছু পদক্ষেপ—যেমন তাঁদের পছন্দের নাম জিজ্ঞাসা করা বা তাঁদের কোনো সহায়তাকারী প্রয়োজন আছে কিনা জিজ্ঞাসা করা—মর্যাদা ও নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করতে পারে।

স্তম্ভ 2:

সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল ও নিরাপদ অনুশীলন

সাংস্কৃতিক নিরাপত্তা মানে শুধু ভিন্নতা সম্পর্কে সচেতন থাকা নয়। এর অর্থ হলো, সংস্কৃতি, পরিচয়, ক্ষমতা এবং ইতিহাস কীভাবে অভিজ্ঞতাকে রূপ দেয় তা অনুধাবন করা এবং নিজেদের ধারণা ও বিচার-বিবেচনা থেকে শিখতে, ভুল ধারণা ত্যাগ করতে ও তা নিয়ে পর্যালোচনা করতে ইচ্ছুক থাকা।

মনে রাখার মতো বিষয়গুলো হলো:

- ভয়, লজ্জা অথবা পরিবার বা সমাজকে একত্রিত রাখার চাপের কারণে ভুক্তভোগীদের পক্ষে নির্যাতনের কথা প্রকাশ করা কঠিন হতে পারে।
- জোরপূর্বক বিবাহ বা যৌতুক নির্যাতনের মতো কিছু ধরনের সহিংসতা নিয়ে হয়তো প্রকাশ্যে আলোচনা করা হয় না, কিন্তু তা সত্ত্বেও এগুলো ক্ষতি করে থাকে।
- অভিবাসী বা শরণার্থী পটভূমি থেকে আসা ভুক্তভোগীরা তাদের ভিসা বা অভিবাসন সংক্রান্ত সমস্যা, যথেষ্ট ভালোভাবে ইংরেজি বলতে না পারা অথবা এর ফলে তাদের সম্প্রদায়ের ভাবমূর্তি নষ্ট হওয়া নিয়ে উদ্বিগ্ন হতে পারেন।
- বিশ্বাস ও সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ শক্তির উৎস এবং চাপের উৎস উভয়ই হতে পারে
- সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল উপায়ে কাউকে সহায়তা দেয়ার অর্থ হলো নিরাপত্তাকে কেন্দ্রবিন্দুতে রেখেও তার প্রেক্ষাপট বোঝা এবং তার মূল্যবোধের প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা।

অনুমান না করে সবসময় জিজ্ঞাসা করুন।

স্তম্ভ 3:
মানসিক আঘাত - সচেতন অনুশীলন

মানসিক আঘাত - সচেতন হওয়ার অর্থ হলো, মানসিক আঘাত মানুষকে কীভাবে প্রভাবিত করে তা অনুধাবন করা এবং তাদের জন্য বিষয়গুলো সহজ করার চেষ্টা করা।

যারা মানসিক আঘাতের শিকার হয়েছেন, তাদের মধ্যে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো দেখা যেতে পারে:

- নিষ্ক্রিয় বা অন্তর্মুখী মনে হয়, তাদের গল্প বলতে অনেক সময় নেয়
- কর্তৃপক্ষ বা ব্যবস্থাকে ভয় পাওয়া
- চোখে চোখ রাখা এড়িয়ে যাওয়া অথবা হঠাৎ রেগে যাওয়া।

এই আচরণগুলোকে বিচার না করে, এগুলোকে আত্মরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া হিসেবে বোঝার চেষ্টা করুন। আপনি যা করতে পারেন:

- মানসিক ও শারীরিক উভয় প্রকার নিরাপত্তার অনুভূতি তৈরি করা
- স্পষ্ট, সামঞ্জস্যপূর্ণ এবং অনুমানযোগ্য হোন
- তাদেরকে নিজেদের গতি নির্ধারণ করতে দিন এবং কেবল ততটুকুই শেয়ার করুন যতটুকুর জন্য তারা প্রস্তুত।
- সম্পর্ক ও বিশ্বাসের ওপর মনোযোগ দিন – এটিই নিরাময়ে সহায়তা করে।

স্তম্ভ 4:
শক্তি-ভিত্তিক অনুশীলন

এই দৃষ্টিভঙ্গিটি কেবল কী ভুল হয়েছে তার উপর মনোযোগ না দিয়ে, ভুক্তভোগী ব্যক্তিটি যে সমস্ত উপায়ে পরিস্থিতি সামলেছেন এবং নিজেকে বা তার সন্তানদের রক্ষা করেছেন, সেগুলোকে স্বীকৃতি দেয়। ভুক্তভোগীরা প্রতিকূলতা মোকাবিলায় সক্ষম হন।

আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে এটিকে সমর্থন করতে পারেন:

- আপনার নজরে আসা শক্তিগুলো উল্লেখ করা (উদাহরণস্বরূপ, 'শুনে মনে হচ্ছে আপনি নিজেকে সুরক্ষিত রাখতে অনেক কিছু করছেন।')
- এখন পর্যন্ত কী তাদের সাহায্য করেছে সে সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করা ('কী আপনাকে এই কঠিন সময় পার করতে সাহায্য করছে?')
- তাদের ধর্ম, সম্প্রদায়, সন্তান বা যা কিছু তাদের শক্তি জোগায়, তার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা
- এমন ভাষা পরিহার করা যা তাদেরকে ভুক্তভোগী হিসেবে অনুভব করায়।

একটি স্ক্রিপ্ট আপনাকে মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত কারো সাথে কথা বলতে সাহায্য করতে পারে।

মানসিক আঘাতপ্রাপ্ত কোনো ব্যক্তির সাথে কথা বলার সময় কিছু মূল শব্দ ও বাক্যাংশ মনে রাখলে তা সহায়ক হয়।

এর পরিবর্তে...	এর পরিবর্তে এটি চেষ্টা করুন...
আপনি চলে যাননি কেন?	কোন জিনিসটি আপনাকে ও আপনার সন্তানদের সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করেছে?
মনে হচ্ছে আপনি এতে প্রভাবিত হয়েছেন।	এই কঠিন সময়টা পার করতে আপনি যে অপার শক্তি দেখিয়েছেন, তা সত্যিই প্রশংসার যোগ্য। কী আপনাকে এগিয়ে যেতে সাহায্য করেছে?
এটাই একমাত্র নিরাপদ বিকল্প।	আপনার জন্য কোনটা উপযুক্ত হবে, তা খুঁজে বের করতে আমরা কয়েকটি ভিন্ন পথ খতিয়ে দেখতে পারি।
নির্যাতন সাধারণত এমন দেখতে হয় না।	আপনার বিশ্বাসের জন্য ধন্যবাদ। প্রত্যেকের অভিজ্ঞতা ভিন্ন হয়।
এটি রিপোর্ট করুন।	আপনি কি কিছু বিকল্প নিয়ে আলোচনা করতে চান?

মানসিক আঘাতের শিকার কোনো ব্যক্তিকে সমর্থন করার জন্য এখানে কিছু কার্যকরী পরামর্শ দেওয়া হলো, যার মধ্যে কী বলতে হবে এবং কী এড়িয়ে চলতে হবে তাও অন্তর্ভুক্ত।

যেসব কথা বলা এড়িয়ে চলবেন

- "আপনার শুধু চলে যাওয়া দরকার।"
- "এটাকে আসল নির্যাতন বলে মনে হচ্ছে না। অন্তত সে আপনাকে মারছে না।"
- "এটা অতটা খারাপ না।"
- "আরও আগেই আপনার কাউকে বলা উচিত ছিল।"
- "সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে যদি আপনি শুধু..."
- "কিন্তু আপনার পরিবার কী ভাববে?"

নিজেকে জিজ্ঞাসা করার মতো প্রশ্ন

- আমি কি তাদের জন্য এটি শেয়ার করা নিরাপদ করেছি?
- আমি কীভাবে দেখিয়েছি যে আমাকে বিশ্বাস করা যায়?
- আমি কি তাদের পছন্দকে সম্মান করছি?
- আমি কি এমন একটি পরিবেশ তৈরি করতে পারি যা আমাদের দুজনের জন্যই নিরাপদ মনে হবে?
- আমি কি তাদের শক্তিগুলোর ওপর মনোযোগ দিচ্ছি?
- আমি কি তাদের চাহিদা ও পরিচয়কে সম্মান করছি?

সহায়ক পরিষেবা

উপলব্ধ পরিষেবাগুলো এবং প্রতিটি পরিষেবা কীভাবে সাহায্য করতে পারে, সে সম্পর্কে স্পষ্ট ও সহানুভূতিপূর্ণ তথ্য প্রদান করুন।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, এই তালিকাটি সেইসব স্থানের জন্য তৈরি করা হয়েছে যেখানে Safe to Speak প্রোগ্রামটি পরিচালিত হয়েছিল। তালিকাভুক্ত কিছু পরিষেবা NSW-এর Canterbury, Bankstown বা Northern Rivers অঞ্চলের স্থানীয়। তবে, অনেক পরিষেবাই রাজ্য-ভিত্তিক বা জাতীয় পর্যায়ের, যেগুলো সাধারণ মানুষ ব্যবহার করতে পারেন।

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
টেলিফোন সহায়তা	• “আপনি গার্হস্থ্য সহিংসতা হেল্পলাইনে 24/7 যোগাযোগ করতে পারেন। তারা গোপনীয় সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করে এবং আপনার বিকল্পগুলো খুঁজে বের করতে সাহায্য করে।” • "এই পরিষেবাগুলো আপনার কথা শোনার জন্য, আপনার নিরাপত্তা মূল্যায়নে সাহায্য করার জন্য এবং আপনাকে স্থানীয় সহায়তার সাথে সংযুক্ত করার জন্য রয়েছে। আপনি না চাইলে আপনার নাম দেওয়ার প্রয়োজন নেই।"	**1800 FULL STOP** ফোন: 1800 385 578 National Violence and Abuse Trauma Counselling and Recovery Service (জাতীয় সহিংসতা ও নির্যাতনজনিত মানসিক আঘাত পরামর্শ ও পুনরুদ্ধার পরিষেবা) – অস্ট্রেলিয়ার যে কোনো ব্যক্তি যিনি যৌন, গার্হস্থ্য বা পারিবারিক সহিংসতার দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন, তাদের প্রিয়জন এবং তাদের সহায়তাকারী পেশাজীবীদের জন্য 24/7 বিনামূল্যে, গোপনীয় মানসিক আঘাত-বিশেষজ্ঞের টেলিফোন পরামর্শ।
		NSW Sexual Violence Helpline ফোন: 1800 424 017 NSW-এ বসবাসকারী যে কোনো ব্যক্তি যিনি যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছেন বা এর দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন, তাদের প্রিয়জন এবং তাদের সহায়তাকারী পেশাজীবীদের জন্য 24/7 বিনামূল্যে এবং গোপনীয়ভাবে মানসিক আঘাত-বিশেষজ্ঞের কাউন্সেলিং, তথ্য এবং রেফারেলের ব্যবস্থা রয়েছে।
		NSW Domestic Violence Line ফোন: 1800 65 64 63 বা TTY: 1800 671 442 যেসব নারী ও সমলিঙ্গের সঙ্গীরা গার্হস্থ্য সহিংসতার শিকার হচ্ছেন বা হয়েছেন, তাদের জন্য টেলিফোনের মাধ্যমে পরামর্শ, তথ্য প্রদান এবং রেফারেলের ব্যবস্থা।
		NSW Health Sexual Assault Services (Bankstown) দিনের বেলার ফোন নম্বর: (02) 8738 4844 অফিস সময়ের বাইরের ফোন নম্বর: (02) 9828 3000
		NSW Health Sexual Assault Services (Grafton) দিনের বেলার ফোন নম্বর: (02) 6620 2970 অফিস সময়ের বাইরের ফোন নম্বর: (02) 6624 0200

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
সাধারণ সহায়তা	• "কখনও কখনও শুধু কথা বলার মতো কাউকে পেলেই অনেক বড় পরিবর্তন আসতে পারে – এমন অনেক পরিষেবা রয়েছে যা বিনামূল্যে এবং গোপনীয় সহায়তা প্রদান করে।" • "সাহায্যের জন্য সংকটে থাকার প্রয়োজন নেই – আপনার সুস্থতাকে প্রভাবিত করে এমন যেকোনো কিছুর জন্যই সহায়তা পাওয়া যায়।"	**Jannawi Family Centre** ফোন: (02) 9750 0500 বা ইমেইল: info@jannawi.org.au সহিংসতা, অবহেলা, মানসিক ক্ষতি বা যৌন নিপীড়নের কারণে আঘাতপ্রাপ্ত শিশু ও পরিবারকে সহায়তা করার জন্য নমনীয় এবং সাংস্কৃতিকভাবে সংবেদনশীল পরিষেবা প্রদান করা হয়।
		CatholicCare Family Support ফোন: 13 18 19 ভর্তি: 0428 292 167 ইমেইল: fsreferrals@catholiccare.org ঠিকানা: 9 Garrong Rd Lakemba ওয়েবসাইট: www.catholiccare.org কাউন্সেলিং, মানসিক সহায়তা এবং বাস্তবসম্মত কৌশলের জন্য রয়েছে পেশাদার ও সহানুভূতিশীল দল। স্বতন্ত্র পরিস্থিতি অনুযায়ী তৈরি গোপনীয় পরিষেবার মাধ্যমে ব্যক্তি, দম্পতি এবং পরিবারকে সাহায্য করে।
		Women Up North ফোন: (02) 6621 7730 ইমেইল: shs@wunh.org.au Women Up North সহিংসতা-পীড়িত বা সহিংসতার ঝুঁকিতে থাকা অভিবাসী ও শরণার্থী নারীদের নিরাপত্তা, নিত্যপ্রয়োজনীয় সামগ্রী ও ব্যবহারিক সহায়তা প্রদান করে এবং তাদের আবাসন, আইনি, স্বাস্থ্য, Centrelink, ভিসা ও আদালত পরিষেবার সাথে সংযুক্ত করে।
		Women's Health Northern Rivers (formerly NORWACS) ফোন: (02) 6621 9800 ইমেইল: womenshealth@norwacs.org.au এখানে নিরাপদ, অন্তর্ভুক্তিমূলক এবং গোপনীয় নারী স্বাস্থ্য ও সুস্থতা পরিষেবা প্রদান করা হয়, যার মধ্যে রয়েছে কাউন্সেলিং, DFV বিষয়ক সহায়তা, স্বাস্থ্য ও সুস্থতা বিষয়ক গ্রুপ, একটি নারী স্বাস্থ্য নার্স ক্লিনিক, সেইসাথে সরাসরি সহায়তা, তথ্য প্রদান এবং রেফারেল।

সাধারণ সহায়তা **(চলবে পরবর্তী পৃষ্ঠায়)**

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
সাধারণ সহায়তা (চলমান)।	• "আপনি গার্হস্থ্য সহিংসতা হেল্পলাইনে 24/7 যোগাযোগ করতে পারেন। তারা গোপনীয় সহায়তা ও পরামর্শ প্রদান করে এবং আপনার বিকল্পগুলো খুঁজে বের করতে সাহায্য করে।" • "এই পরিষেবাগুলো আপনার কথা শোনার জন্য, আপনার নিরাপত্তা মূল্যায়নে সাহায্য করার জন্য এবং আপনাকে স্থানীয় সহায়তার সাথে যুক্ত করে দেওয়ার জন্য রয়েছে। আপনি না চাইলে আপনার নাম দেওয়ার প্রয়োজন নেই।"	**Metro Assist** ফোন: (02) 9789 3722 বা ইমেইল: metroassist@metroassist.org.au অভিবাসী ও শরণার্থীদের পুনর্বাসন সহায়তা, পারিবারিক কল্যাণ, ভাড়াটে সংক্রান্ত পরামর্শ, যুব সহায়তা, কর্মসংস্থান সহায়তা, আর্থিক অন্তর্ভুক্তিমূলক কর্মসূচি এবং সামাজিক অনুষ্ঠানের মতো পরিষেবার মাধ্যমে বিভিন্ন পটভূমির ব্যক্তি ও পরিবারকে ক্ষমতায়ন করা হয়।.
		Immigrant Women's Speakout Association NSW ফোন: (02) 9635 8022 সহিংসতার শিকার অভিবাসী ও শরণার্থী নারীদের জন্য। পরামর্শদান ও দ্বিভাষিক কর্মী।
		Family Support Network ফোন: (02) 6621 2486 ইমেইল: admin@fsn.org.au Family Support Network (ফ্যামিলি সাপোর্ট নেটওয়ার্ক) Lismore এলাকা জুড়ে প্লেগ্রুপ, প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম, ব্যক্তিগত সহায়তা এবং সামাজিক কার্যকলাপের মাধ্যমে শিশু, পিতামাতা ও যত্নকারীদের সহায়তা করে থাকে।
		Interrelate ফোন: (02) 6623 2700 ইমেইল: lismore@interrelate.org.au বিচ্ছেদকালীন সহায়তা, কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা, সম্পর্ক ও যৌনতা বিষয়ক শিক্ষা, সম্পর্ক ও অভিভাবকত্ব বিষয়ক কোর্স, সম্পর্ক বিষয়ক রিসোর্স, ফার্স্ট নেশনস পরিষেবা, আই রিলেট হেলথ এবং আই রিলেট ফ্যামিলি ল'।
		Northern NSW Health ফোন: (02) 6639 9109 ইমেইল: rita.youssefprice@health.nsw.gov.au বহুসাংস্কৃতিক কৌশল কর্মকর্তা (The Multicultural Strategies Officer) দলগত তথ্য অধিবেশন, হাসপাতাল পরিদর্শন এবং স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলো বুঝতে সহায়তা প্রদানের মাধ্যমে স্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্যা ও পরিষেবা সম্পর্কে শিক্ষাদানে সাহায্য করতে পারেন।

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
জরুরি ও সংকটকালীন আবাসন	• "গৃহহীনতা সহায়তা পরিষেবাগুলো প্রয়োজনে আপনাকে খাদ্য, বস্ত্র এবং অন্যান্য অত্যাবশ্যকীয় জিনিসপত্র পেতে সাহায্য করতে পারে।"	**Link2Home** ফোন: 1800 152 152 Link2home হলো গৃহহীনতা বিষয়ক তথ্য ও রেফারেল পরিষেবা, যা NSW জুড়ে মানুষের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পাওয়া, বাসস্থানের জন্য সাহায্য লাভ করা এবং স্থানীয় পরিষেবাগুলিতে রেফারেল পাওয়া সহজ করে দিচ্ছে।
		Linking Hearts Multicultural Family Services Muslim Womens Association ফোন: (02) 9786 4404 বা ইমেইল: info@linkinghearts.org.au সাংস্কৃতিক ও ভাষাগতভাবে ভিন্ন পটভূমির পরিবারগুলোকে সংকটকালীন/পরিবর্তনকালীন আবাসন সহায়তা প্রদান করে।
		Momentum Collective ফোন: 1800 387 867 Northern Rivers অঞ্চল জুড়ে DFV -এর কারণে গৃহহীন বা গৃহহীন হওয়ার ঝুঁকিতে থাকা নারী ও শিশুদের সহায়তা প্রদান করা হয়। আশ্রয়কেন্দ্রগুলো Lismore, Tweed এবং Ballina-তে অবস্থিত।

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
আইনি সহায়তা	• "আইনি সহায়তা পরিষেবাগুলো হস্তক্ষেপ আদেশ, অভিবাসন সংক্রান্ত বিষয়, পারিবারিক আইন এবং ভাড়া সংক্রান্ত সমস্যার মতো বিষয়ে সাহায্য করতে পারে।" • "আইনি সমস্যার মোকাবিলা আপনাকে একা করতে হবে না – এমন অনেক বিনামূল্যের পরিষেবা রয়েছে যা আপনাকে আপনার অধিকার ও বিকল্পগুলো সম্পর্কে গোপনীয় পরামর্শ দিতে পারে।"	**Legal Aid NSW** ফোন: 1300 888 259
		Women's Legal Services NSW ফোন: 1800 801 501 বা (02) 8745 6988 গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং গার্হস্থ্য সহিংসতা প্রতিরোধ আদেশ (Apprehended Domestic Violence Orders) (ADVOs). সম্পর্কে বিনামূল্যে গোপনীয় আইনি তথ্য, পরামর্শ এবং রেফারেল।
		Women's Domestic Violence Court Advocacy Services (WDVCAS) - Burwood ফোন: 1800 938 227 বা ইমেইল: dvburwood@bcw.org.au WDVCAS প্রয়োজন অনুযায়ী নারী ও তাদের সন্তানদের তথ্য, সহায়তা এবং নিরাপত্তা পরিকল্পনা প্রদান করে।
		Marrickville Legal Centre ফোন: (02) 9559 2899 যারা গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতার শিকার হয়েছেন, তাদের জন্য বিনামূল্যে ও সহজলভ্য আইনি সহায়তা প্রদান করা হয়। Canterbury City Community Centre (130 Railway Parade Lakemba), প্রতি মাসের শেষ বুধবার 9:30am – 12:30pm পর্যন্ত।
		Northern Rivers Community Legal Centre ফোন: (02) 6621 1000 বা 1800 689 889 WDVCAS প্রয়োজন অনুযায়ী নারী ও তাদের সন্তানদের তথ্য, সহায়তা এবং নিরাপত্তা পরিকল্পনা প্রদান করে।
		Women's Domestic Violence Court Advocacy Services (WDVCAS) - Northern Rivers ফোন: (02) 6621 1044 বা 1300 720 606

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
লেসবিয়ান, গে, বাইসেক্সুয়াল, ট্রান্স/ট্রান্সজেন্ডার, কুইয়ার, ইন্টারসেক্স এবং অন্যান্য যৌন, লিঙ্গ ও শারীরিক দিক থেকে বৈচিত্র্যময় (LGBTQI+) ব্যক্তিদের জন্য পরিষেবা	• "আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে কোথা থেকে শুরু করবেন, আমি আপনাকে এমন পরিষেবাগুলির সাথে সংযোগ করে দিতে পারি যারা LGBTQI+ ব্যক্তিদের সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষিত।" • "আপনি এমন সমর্থন পাওয়ার যোগ্য যা আপনার পরিচয়কে সম্মান করে এবং আপনার অভিজ্ঞতাগুলোকে বোঝে।"	**ACON** ফোন: (02) 9206 2000 NSW -এ গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতার শিকার LGBTI ব্যক্তিদের জন্য তথ্য, রেফারেল, কাউন্সেলিং, অ্যাডভোকেসি এবং ব্যবহারিক সহায়তা প্রদানকারী একটি LGBTQI+ স্বাস্থ্য সংস্থা।
		Inner City Legal Centre Safe Relationships Project ফোন: (02) 9332 1966 NSW -এ গার্হস্থ্য ও পারিবারিক সহিংসতার শিকার LGBTQI+ ব্যক্তিদের জন্য বিনামূল্যে আইনি পরামর্শ এবং আদালত সহায়তা।
পুরুষদের জন্য পরিষেবা		**Men's Referral Service** ফোন: 1300 766 491 পুরুষদের রেফারেল পরিষেবা (Men's Referral Service) হলো আচরণ পরিবর্তনে আগ্রহী পুরুষদের জন্য একটি জাতীয় পরামর্শ, তথ্য ও রেফারেল পরিষেবা। এই পরিষেবাটি 24/7 উপলব্ধ, বিনামূল্যে এবং আপনি আপনার পরিচয় গোপন রাখতে পারেন।
		MensLine Australia ফোন: 1300 78 99 78 মানসিক স্বাস্থ্য, সম্পর্ক, ক্রোধ নিয়ন্ত্রণ, পারিবারিক সহিংসতা (ব্যবহার ও শিকার), মানসিক চাপ এবং আত্মহত্যার চিন্তা সংক্রান্ত সমস্যায় থাকা অস্ট্রেলীয় পুরুষদের জন্য বিনামূল্যে টেলিফোন ও অনলাইন কাউন্সেলিং পরিষেবা।

সহায়তার ধরন	আপনি যা বলতে পারেন	পরিষেবা বিষয়ক তথ্য
সহিংসতার প্রতিবেদন	• "আপনি যদি তাৎক্ষণিক বিপদের আশঙ্কা করেন, তবে পুলিশ আপনার নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে ও সুরক্ষা প্রদান করতে সাহায্য করতে পারে।" • "আপনি প্রস্তুত না থাকলে কোনো কিছু জানানোর প্রয়োজন নেই – কিন্তু আপনি যদি জানাতে চান, তবে তার নিরাপদ উপায় রয়েছে।" • "আপনি যদি রিপোর্ট করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনার সাথে থাকার জন্য একজন সহায়ক কর্মী বা দোভাষীকে অনুরোধ করতে পারেন।" • "অভিযোগ দায়ের করাটা বেশ কঠিন মনে হতে পারে, কিন্তু এমন মানুষ আছেন যারা এই পুরো প্রক্রিয়ায় আপনাকে সহায়তা করতে পারেন এবং বিষয়টিকে আরও নিরাপদ করে তুলতে সাহায্য করতে পারেন।" **শিশু সুরক্ষা পরিষেবা (যদি শিশুরা জড়িত থাকে)** • "আপনি যদি আপনার সন্তানদের নিরাপত্তা নিয়ে চিন্তিত হন, তাহলে শিশু সুরক্ষা পরিষেবা (Child Protective Services) তাদের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে এবং আপনার পরিবারকে সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় সংস্থানের সাথে আপনাকে সংযোগ করিয়ে দিতে পারে।" • "CPS আপনার সন্তানদের সুরক্ষিত রাখতে এবং আপনাকে পুনরায় স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে সহায়তা করতে পারে।"	**NSW Child Protection Helpline** ফোন: 132 111 বা TTY: 1800 212 936 **Report Sexual Assault or Domestic Violence to NSW Police** ফোন: 131 444 NSW পুলিশের ওয়েবসাইটেও গার্হস্থ্য সহিংসতা এবং যৌন নিপীড়ন সম্পর্কে দরকারি তথ্য রয়েছে। **SARO – Sexual Assault Reporting Option** আনুষ্ঠানিক অভিযোগ করার পরিবর্তে, এটি মানুষকে অনানুষ্ঠানিকভাবে পুলিশকে যৌন নিপীড়ন সম্পর্কে তথ্য প্রদান করতে সক্ষম করে। SARO ফর্মটি পরিচয় গোপন রেখে পূরণ করা যায় এবং পুলিশের ওয়েবসাইট (www.portal.police.nsw.gov.au/adultsexualassault) থেকে অনলাইনে এটি পাওয়া যায়। যদি আপনার সন্দেহ হয় যে কেউ নারী যৌনাঙ্গ বিকৃতি/ছেদনের ঝুঁকিতে আছেন, তাহলে অবিলম্বে এখানে জানান: দক্ষিণ পশ্চিম সিডনি স্থানীয় স্বাস্থ্য জেলার (South Western Sydney Local Health District) শিশু কল্যাণ সমন্বয়কারীর (Child Wellbeing Coordinator) সাথে যোগাযোগ করুন: (02) 9780 2803। তারা স্থানীয় পরিষেবা সম্পর্কিত তথ্য এবং স্বাস্থ্য পরিষেবাগুলিতে প্রবেশের উপায় সম্পর্কে জানাতে পারেন; Child Protection Helpline (শিশু সুরক্ষা হেল্পলাইন) 132 111 (TTY 1800 212 936) নম্বরে

Full Stop Australia