

# पारिवारिक हिंसा

पारिवारिक हिंसाको अर्थ पति र पत्नी, जोडीहरू वा परिवारका सदस्यहरू बीचको हिंसात्मक वा नियन्त्रणात्मक व्यवहार हो।



पारिवारिक हिंसा भनेको त्यस्तो व्यवहार हो, जसले तपाईंलाई शारीरिक, यौन, भावनात्मक वा आत्मिक रूपमा चोट पुर्याउँछ।

यदि तपाईंलाई यस्तो भइरहेको छ भने, **तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ**, "मैले के गर्ने र ममाथि यस्तो भइरहेको छ?" तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ, "एक पटक मात्र हो, ठिकै छ"। तर हिंसा कुनै स्थितिमा पनि ठीक हुँदैन र होइन। तपाईं आफू सुरक्षित रहने अधिकार छ।

पारिवारिक हिंसा सामान्यतया: पुरुषद्वारा महिलामाथि गरिन्छ। पुरुषले भन्न सक्छन् कि तनावले गर्दा यस्तो गरेको हो वा यसो गर्दा तनावको सामना गर्न मद्दत मिल्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई आफूले गरेको व्यवहारको बारेमा अरुलाई नबताउन चेतावनी दिन सक्छन्। यो हिंसाको एक हिस्सा हो।

तपाईं आफै पनि के भइरहेको छ भनेर निश्चित नहुन सक्नुहुन्छ। यो हिंसाको अंश हो – तपाईंलाई दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले तपाईंलाई केही नराम्रो भइरहेको छ कि छैन भनेर अलमलमा पार्नेछ। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंले यत्तिकै त्यस्तो नराम्रो कल्पना गरिरहेको जस्तो महसुस गराउन सक्छन्।

तपाईंलाई लाज लाग्न सक्छ। यो हिंसाको अंश हो – दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले तपाईंलाई यो तपाईंको गल्ती हो वा यो निजी पारिवारिक मामिला हो भनेर सोच्न लगाउनेछ।

**आफैमा विश्वास गर्नुहोस्।** यदि केही कुरा ठीक लागिरहेको छैन भने, कसैलाई तपाईंलाई मद्दत गर्न भन्नुहोस् – यो साथी, MRC बहुसंस्कृतिक कार्यकर्ता वा तपाईंको TAFE अंग्रेजी शिक्षक हुन सक्छ। तिनीहरूले तपाईंलाई के भइरहेको छ भनेर बुझ्न मद्दत गर्न सक्छन् र तपाईंलाई सहायता दिन सक्ने सेवालार्थ सम्पर्क गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।

यदि तपाईंले चिनेको कोही व्यक्ति दुःखी भएको जस्तो लाग्छ भने, तपाईं सोच्न सक्नुहुन्छ, "के मैले मद्दत गर्नुपर्छ?", "मलाई यसको बारेमा के थाहा छ?", र "हस्तक्षेप नगर्नु उत्तम हुन्छ"। चोट लागेको व्यक्तिलाई के गर्ने, कसरी गर्ने वा कोसँग सोध्ने भन्ने कुरामा निश्चित नहुन सक्छन्। तपाईं तिनीहरूलाई सोध्न सक्नुहुन्छ, "के तपाईं ठीक हुनुहुन्छ?", "के तपाईं कुरा गर्न चाहनुहुन्छ?", "के तपाईं मद्दत चाहनुहुन्छ?"

त्यसपछि के हुन्छ भन्ने कुरा तपाईंमा निर्भर हुन्छ। तपाईंले आफ्नो पतिलाई छोड्ने विकल्प छनौट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंलाई के भइरहेको छ र यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भनेर कुरा गर्न तपाईं र तपाईंको पति छुट्टाछुट्टै परामर्श सत्रहरूमा जान सक्नुहुन्छ। तपाईंले जुनसुकै निर्णय गरेतापनि तपाईं सुरक्षित रहने अधिकार छ र तस्मानियामा तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्ने सेवाहरू छन्।

तस्मानियामा हामीसँग मानिसहरूलाई हिंसाबाट जोगाउन कानूनहरू छन्। कसैले निम्न कुराहरू गर्नु **कानूनको विरुद्ध हो**:

- तपाईंलाई प्रहार गर्नु, तपाईंलाई धकेल्नु, तपाईंलाई समात्नु, तपाईंमाथि चीजहरू फ्याँक्नु
- तपाईंलाई धम्की दिनु वा तपाईंलाई नियन्त्रण गर्नु
- तपाईंलाई साथी वा परिवारलाई भेट्नबाट रोक्नु
- तपाईंलाई जबरजस्ती यौनसम्पर्क गर्न लगाउनु

**त्यहाँ सेवाहरू छन्** जसले तपाईंलाई के गर्ने निर्णय गर्न मद्दत गर्न सक्छ:

- यदि तपाईं तत्काल खतरामा हुनुहुन्छ भने, **000** (तीन शून्य) मा प्रहरीलाई फोन गर्नुहोस् र दोभाषे माग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई सुनका लागि सुरक्षित ठाउँ चाहिन्छ भने **13 14 50** मा फोन गर्नुहोस् - तिनीहरूलाई तपाईंको भाषा बताउनुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंलाई **1800 608 122** मा पारिवारिक हिंसा परामर्श र सहायता सेवामा जडान गर्न भन्नुहोस्।
- यदि तपाईं परामर्शदातासँग कुरा गर्न चाहनुहुन्छ भने, **ENGENDER EQUALITY** लाई **6278 9090** मा फोन गर्नुहोस् र दोभाषेको माग गर्नुहोस्। यदि तिनीहरूसँग लामो प्रतीक्षा सूची छ भने तपाईंले Engender Equality को लागि पखिँदै गर्दा, **महिला स्वास्थ्य तस्मानियालाई** **1800 675 028** मा फोन गर्नुहोस् र तपाईंलाई मद्दत गर्न निःशुल्क परामर्श अपोइन्टमेन्टको लागि सोध्नुहोस्।

25 Lefroy Street, North Hobart PO Box 248, North Hobart, Tasmania 7002

P: **6231 3212** F: **6236 9449** Information Line: **1800 675 028**

info@womenshealthtas.org.au www.womenshealthtas.org.au ABN 49 915 520 678