

घरेलू हिंसा हॉटलाइन

घरेलू हिंसा अब हमारे देश के परिवारों के लिए एक छिपा हुआ खतरा नहीं है। आज लोग टीवी पर, अखबारों में, और पत्रिकाओं में हर समय घरेलू हिंसा के अपराध के बारे में बात करते हैं। तथ्य यह है कि लोग इसके बारे में बात कर रहे हैं, हालांकि, यह दूर नहीं हुआ है। F.B.I के अनुसार, इस देश में हर दो में से एक महिला अपने जीवनकाल में अपमानजनक रिश्ते में होगी। लोग हर दिन अपने प्रियजनों के हाथों पीड़ित होते हैं। नीचे दिए गए ब्रोशर और जानकारी घरेलू हिंसा के बारे में लोगों के कुछ सवालों के बारे में बताते हैं।

याद करने के लिए महीने

जनवरी

नेशनल स्टार्किंग अवेयरनेस मंथ

फ़रवरी

नेशनल टीन डेटिंग वायलेंस अवेयरनेस एंड प्रिवेंशन मंथ

अप्रैल

राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न जागरूकता महीना

अक्टूबर

घरेलू हिंसा जागरूकता महीना

उपयोगी जानकारी

घरेलू हिंसा के प्रकार:

- जिस्मानी पति / पत्नी /महत्त्वपूर्ण अन्य, बच्चे या पालतू जानवर के खिलाफ किसी भी तरह का आक्रमण
- लैंगिक: बिना सहमति के किसी भी प्रकार की यौन गतिविधि में शामिल होना दुर्व्यवहार है, भले ही वह व्यक्ति विवाहित/अंतरंग साथी हो
- भावनात्मक: जीवनसाथी/अंतरंग साथी पर शक्ति या नियंत्रण रखने के लिए भावनाओं को एक हथियार के रूप में उपयोग करना
- आर्थिक: जीवनसाथी/महत्त्वपूर्ण अन्य को आर्थिक रूप से कमजोर रखने के लिए धन का उपयोग करना।

घरेलू हिंसा का चक्र:

- तनाव निर्माण का चरण: दुर्व्यवहार करने वाला तेजी से तनावग्रस्त और क्रोधित हो जाता है। दुर्व्यवहार करने वाले की बदहाली के लिए पीड़िता खुद को जिम्मेदार मानती है। दुर्व्यवहार करने वाला अपमानजनक शब्दों का उच्चारण करना शुरू कर देता है और कुछ मामूली शारीरिक दुर्व्यवहार कर सकता है या पीड़ित की निजी संपत्ति को नष्ट कर सकता है।
- विस्फोटक चरण: दुर्व्यवहार करने वाले की हिंसा नियंत्रण से बाहर है और स्थिति के अनुरूप नहीं है। पीड़ित की मदद करने की कोशिश करने वाले लोग भी इस अवस्था में जोखिम में हो सकते हैं।
- हनीमून चरण: दुर्व्यवहार करने वाले ने पीड़ित से माफ़ी मांगी और हमले के लिए वास्तव में खेद महसूस किया। अक्सर, दुर्व्यवहार करने वाला वादा करता है कि हिंसा फिर कभी नहीं होगी। यह कभी-कभी पीड़ित को दुर्व्यवहार करने वाले के साथ फिर से जुड़ने का कारण बन सकता है। हनीमून के दौरान दुर्व्यवहार करने वाले के वादों के बावजूद काउंसलिंग और अन्य बाहरी संसाधनों से कोई मदद नहीं ली गई।

फिर से हिंसा होने से कोई नहीं रोक सकता।

घरेलू हिंसा उन सभी लोगों के जीवन को धीरे-धीरे नष्ट कर देती है जो एक हिंसक रिश्ते में शामिल हैं: दुर्व्यवहार करने वाला, पीड़ित और बच्चे। यदि आप घरेलू हिंसा के शिकार हैं, तो सहायता उपलब्ध है। कृपया पूछने से डरो मत।

यदि आपको लगता है कि आपके परिचित किसी व्यक्ति के साथ दुर्व्यवहार किया जा रहा है तो क्या करें

- अगर आपको हिंसा की आवाज सुनाई दे तो पुलिस को फोन करें। अपने आप को खतरे में न डालें या स्थिति के स्वयं हल होने की प्रतीक्षा न करें।
- गुप्त रूप से संदिग्ध पीड़ित को टेलीफोन नंबर के साथ एक स्थानीय आश्रय या परामर्श और सहायता सेवाओं को प्रदान करें। आप कह सकते हैं कि आप उन्हें उन सभी लोगों को दे रहे हैं जिन्हें आप जानते हैं।
- अपना सहयोग प्रदान करें। कई पीड़ित अलग-थलग, भयभीत और/या क्रोधित महसूस कर सकते हैं। एक अच्छा श्रोता बनना मदद कर सकता है।

अगर आपको लगता है कि किसी के साथ दुर्व्यवहार हो रहा है तो क्या न करें

- झगड़ा करने की कोशिश मत करो। पुलिस का काम पुलिस पर छोड़ दो। 911 पर कॉल करो।
- मारपीट करने वाले का सामना न करें। इसके बजाय, पीड़ित से सहायता के लिए पुकारने का आग्रह करें।
- पीड़िता रिश्ते में क्यों रही होगी, इस बारे में जल्दबाजी में निष्कर्ष न निकालें। किसी को भी दुर्व्यवहार पसंद नहीं है। पीड़ित को छोड़ने में अक्सर लंबा समय लगता है।
- घरेलू हिंसा की शिकार महिला को पहले सोचे बिना अपने घर में न रहने दें। आप अपने ही परिवार को खतरे में डाल सकते हैं। पीड़ित को आश्रय स्थलों तक पहुँचाने में मदद की पेशकश करें

क्या मेरे साथ दुर्व्यवहार हो रहा है? (क्विज)

निम्नलिखित प्रश्नों पर गौर करें। इस बारे में सोचें कि आपके साथ कैसा व्यवहार किया जा रहा है और आप अपने साथी के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। याद रखें, जब एक व्यक्ति डराता है, चोट पहुँचाता है या लगातार दूसरे व्यक्ति को नीचा दिखाता है, तो यह दुर्व्यवहार है।

क्या आपका साथी...

___ अपने मित्रों या परिवार के सामने आपको शर्मिंदा करता या आपका मज़ाक उड़ाता है?

___ अपनी उपलब्धियों या लक्ष्यों को नीचे रखता है?

___ आपको ऐसा महसूस कराता है कि आप अपना निर्णय नहीं के सकते?

___ अनुपालन प्राप्त करने के लिए धमकियों या डराने-धमकाने का उपयोग करता

है?

___ आपको बताता है कि आप उनके बिना कुछ भी नहीं हैं?

___ आपसे रूखा व्यवहार करता है—पकड़ता है, धक्का देता है, चिकोटी काटता है, धक्का देता है, या आपको मारता है?

___ आपको रात में कई बार फोन करते हैं या यह सुनिश्चित करने के लिए दिखाते हैं कि आप वहीं हैं जहां आपने कहा था कि आप होंगे?

___ हानिकारक बातें कहने या आपको गाली देने के बहाने के रूप में ड्रग्स या अल्कोहल का उपयोग करता है?

___ उनकी भावनाओं या कार्यों के लिए आपको दोष देते हैं?

___ किसी ऐसी चीज के लिए आप पर यौन दबाव डाला जाता है जिसके लिए आप तैयार नहीं हैं?

___ क्या आपको ऐसा लगता है कि रिश्ते से "बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं है"?

___ आपको मनचाहे काम करने से रोकता है - जैसे अपने दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताना?

___ लड़ाई के बाद आपको छोड़ने से रोकने की कोशिश करता है या लड़ाई के बाद आपको "सबक सिखाने" के लिए कहीं छोड़ता है?

क्या आप...

___ कभी-कभी डर लगता है कि आपका पार्टनर कैसा बर्ताव करेगा?

___ अपने साथी के व्यवहार के लिए लगातार दूसरे लोगों को बहाना बनाते हैं?

___ क्या आप मानते हैं कि यदि आप स्वयं को बदलते हैं, तो आप अपने साथी को बदलने में मदद कर सकते हैं?

___ ऐसा कुछ भी न करने का प्रयास करें जिससे विवाद हो या आपके साथी को गुस्सा आए?

___ आप जो चाहते हैं उसके बजाय हमेशा वही करें जो आपका साथी आपसे चाहता है?

___ अपने साथी के साथ रहते हैं क्योंकि आपको डर है कि अगर आपका ब्रेकअप हो गया तो आपका साथी क्या करेगा?

अगर इनमें से कुछ भी आपके रिश्ते में हो रहा है, तो किसी से बात करें। बिना किसी मदद के दुर्व्यवहार जारी रहेगा।

[घरेलू हिंसा ब्रोशर](#)

[पीड़ित सेवाओं की निर्देशिका](#)