

গৃহ ও পারিবারিক নির্যাতন

DOMESTIC AND FAMILY VIOLENCE

Bengali

গৃহ ও পারিবারিক নির্যাতন

WayAhead
Mental Health Information Service
Level 5, 80 William St
Woolloomooloo NSW 2011

1300 794 991
info@wayahead.org.au
www.wayahead.org.au

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



Health
South Eastern Sydney
Local Health District

বিষয়বস্তু

প্রশ্নাবলী

গৃহ নির্যাতন (DV) কী?

আমি কি কোনো অবমাননাকর সম্পর্কের মধ্যে আছি?

গৃহ নির্যাতন কীভাবে আমাকে প্রভাবিত করতে পারে?

কীভাবে এটি শুরু হয়?

এর ধাপগুলো কী কী?

এই সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসা কি নিরাপদ?

গৃহ নির্যাতন সম্পর্কে আইন কী বলে?

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্প লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইন

**“যদি কেউ
আপনাকে
ভালবাসে, তাহলে
আপনার অনুভব
করতে পারা উচিত
যে সে আপনাকে
ভালবাসে” ।**

অজ্ঞাতনামা

গৃহ নির্যাতন কী?

গৃহ নির্যাতন হল আপনার সম্পর্কের মধ্যে অবমাননাকর আচরণ। এর মধ্যে আছে বর্তমান ও আগের সঙ্গী এবং পারিবারিক সদস্যদের দ্বারা নির্যাতন। সব ধরনের সম্পর্ক এবং কমিউনিটির সকল অংশ এর আওতায়ে পড়ে।

গৃহ নির্যাতনের প্রকারভেদ

একজন মানুষকে বিভিন্নভাবে নির্যাতন করা যেতে পারে। আপনি হয়ত এর সবগুলোরই কিংবা মাত্র কয়েকটির স্বীকার হতে পারেন। বিভিন্ন ধরনের গৃহ নির্যাতনের মধ্যে আছেঃ

- শরীরে সকল ধরনের আঘাত। এর মধ্যে হতে পারে আপনার সঙ্গী দ্বারা জোরপূর্বক আপনাকে মদ কিংবা কোনো মাদক নিতে বাধ্য করা। এটি হতে পারে আপনাকে চিকিৎসা সেবা প্রদানে অস্বীকার করা। এছাড়াও হতে পারে আপনাকে ঘুমুতে না দেয়া এবং জীবনের অন্যান্য কাজগুলো করতে না দেয়া।
- আপনি কারও দ্বারা নিয়ন্ত্রিত কিংবা একাকী বোধ করছেন। আপনার টাকা পয়সার উপর আপনার সঙ্গীর সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আছে।
- আপনাকে আপনার ইচ্ছার বিরুদ্ধে মৌনকর্মে লিপ্ত হতে বাধ্য করা হয়েছে।
- আপনার সঙ্গী আপনাকে মৌখিকভাবে আক্রমণ করে। সে আপনাকে অন্য লোকদের সামনে কিংবা গোপনে বিব্রত করে। সে আপনার ধর্মীয় কিংবা আধ্যাত্মিক বিশ্বাস নিয়ে ঠাট্টা-উপহাস করে।
- আপনার সঙ্গী আপনার উপর সব সময় নজর রাখে কিংবা আপনার গতিবিধি অনুসরণ করে। এর মধ্যে থাকতে পারে আপনার চিঠি, ফোন কিংবা ইমেইল চেক করা।

আমি কি কোনো অবমাননাকর সম্পর্কের মধ্যে আছি?

আতঙ্ক বোধ করা এবং আপনার সঙ্গীর দ্বারা শাসিত হওয়াটা অবমাননাকর সম্পর্কের একটি লক্ষণ হতে পারে। অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে আছেঃ

- আপনার মনে হতে পারে আপনার সঙ্গীর সামনে কথা বলার ক্ষেত্রে কিংবা কোনো কিছু করার ক্ষেত্রে সতর্ক হতে হবে। আপনার মনে হয় সংঘাত এড়ানোর জন্য আপনাকে সব সময় 'সদাচরণ' দেখাতে হবে।
- আপনি একাকী বোধ করছেন এবং আপনি কোনো সাহায্য পাচ্ছেন না। প্রায়ই আপনার মনে হতে পারে যে নির্যাতনের শিকার আপনি হচ্ছেন তা নিয়ে আপনি কারও সাথে কথা বলতে পারছেন না। আপনার মনে হতে পারে এটা নিয়ে কারও
- মাথাব্যথা নেই এবং এ অবস্থা সবসময় চলতেই থাকবে।
- আপনি বিপদের মধ্যে আছেন বলে মনে হবে।
- আপনার শরীরে আঘাত ও কাটা-ছেঁড়ার দাগ আছে। আপনার কিছু হাড়ও ভাঙ্গা থাকতে পারে।

গৃহ নির্যাতন আমাকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে?

অবমাননাকর সম্পর্কের মধ্যে থাকলে নিজের ব্যাপারে আপনার ধারণা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এর ফলে শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যাসহ আত্মহত্যা কিংবা কাউকে আঘাত করার মত সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে। গৃহ নির্যাতন শিশুদের মনের উপর গভীর ক্ষতের সৃষ্টি করে, বিশেষ করে যদি তারা এ ধরনের নির্যাতন ঘটতে দেখে কিংবা শুনতে পায়।

কীভাবে এটি শুরু হয়?

গৃহ নির্যাতন হঠাৎ করে শুরু হয় না। এটা একটা বিশেষ ধরণ অনুসরণ করে ঘটে এবং এর কয়েকটি ধাপ আছে। এই ধাপগুলো সম্পর্কে জেনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ কারণ

- এটি অপরাধীকে তার আচরণ সম্পর্কে বুঝার সুযোগ দেয়। এটি তাদের দায়-দায়িত্ব নেওয়ার সুযোগ দেয়।
- এটি নির্যাতিতকে বুঝার সুযোগ দেবে যে অন্যায় আচরণ ফিরে ফিরে আসে। এই ব্যাপারটি বুঝা গুরুত্বপূর্ণ কারণ নির্যাতিত ব্যক্তি প্রায়ই মনে করে যে অবমাননাকর
- আচরণ বন্ধের জন্য তারা কিছু একটা করতে পারে।
- মনে রাখবেন – আপনি যাই করেন না কেন নির্যাতনের চক্র/ধাপগুলোকে আপনি ঠেকাতে পারবেন না। কিন্তু নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনি কিছু একটা করতে পারেন।

এই ধাপগুলো কী কী?

ধীরে ধীরে তৈরি হওয়া

অপরাধী উত্তেজনা তৈরি করতে শুরু করে। এই ধাপে তারা প্রত্যাশা করে অন্যরা সব দায়-দায়িত্ব নেবে। তারা অন্যদের দোষারোপ করে এবং তারা চায় অন্যরা তাদের সব চাহিদা পূরণ করবে। কোনো কিছুই এই ধাপের বৃদ্ধিকে ঠেকাতে পারে না।

আকস্মিক ক্রোধে ফেটে পড়া

এটি সবচেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ ধাপ কারণ এই ধাপে অপরাধ সংগঠিত হতে পারে। এই ধাপটি গড়ে উঠতে অনেক সময় লাগলেও এটি খুবই স্বল্পস্থায়ী হতে পারে। প্রায়ই মানুষ মনে করে এই ধাপটি নিয়ন্ত্রণের বাইরে। তবে এটি জানা গুরুত্বপূর্ণ যে প্রতিটি ব্যক্তিই তাদের নিজস্ব পছন্দ অনুযায়ী আচরণ এবং প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারেন।

অনুশোচনা প্রকাশ

অপরাধীর মধ্যে অপরাধবোধের লক্ষণ দেখা যায়। তবে একই সময়ে তারা তাদের সঙ্গীকেও দোষারোপ করে। তারা হয়তো ক্ষমা চাইবে এবং প্রতিজ্ঞা করবে যে তারা নিজেদের পরিবর্তন করেছে। তবে তারা তাদের আচরণের দায়-দায়িত্ব নিতে অস্বীকার করবে এবং হয়ত বলবে “আমি মেজাজ ঠিক রাখতে পারিনি”। সঙ্গীর জন্য উপহার কিনে দেওয়াও এই ধাপের একটি অংশ।

অল্প কিছুদিন পরে নির্যাতনের চক্র আবার শুরু হয়।

সম্পর্ক থেকে বের হয়ে আসা কি নিরাপদ?

কিছু কিছু লোক অবমাননাকর সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসে। এ ক্ষেত্রে তাদের সঙ্গীরা হয়তো এভাবে আচরণ দেখাবেঃ

- আপনাকে উপহার কিনে দেবে কিংবা প্রতিজ্ঞা করবে। তারা যে বদলে গিয়েছে তা বুঝানোর জন্য তারা যেকোনো কিছু করবে।
- তারা বলবে তারা আপনাকে অথবা আপনার সন্তান কিংবা পরিবারের যদি থেকে থাকে) ক্ষতি করবে। এর মধ্যে থাকতে পারে বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে সমস্যার সৃষ্টি করা। এছাড়াও এর অর্থ হতে পারে পারিবারিক আদালতে গিয়ে সমস্যা তৈরি করা।
- নিজেদেরকে আপনার উপর নির্ভরশীল হিসেবে দেখানো। এতে করে আপনার মধ্যে অপরাধবোধ জাগতে পারে। ফলশ্রুতিতে আপনি হয়ত তার জন্য দুঃখবোধ করতে শুরু করবেন। এই সময়টাতে আপনার মনে হতে পারে সে হয়ত ঠিকই বদলে গেছে। তবে মনে রাখবেন এটি নির্যাতন চক্রের একটি অংশ।
- কীভাবে নিরাপদে এই সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসবেন সে ব্যাপারে কারও সাথে কথা বলতে নীচে প্রদত্ত পরিষেবাগুলোর সাথে যোগাযোগ করুন।

মানুষ সহিংস আচরণ দেখায় কেন?

মানুষ কেন সহিংস আচরণ দেখায় তার কোনো সহজ কারণ নেই। তবে কিছু কিছু কারণের মধ্যে আছে মাদক এবং অ্যালকোহলের ব্যবহার কিংবা মানসিক চাপ। অন্যান্য কারণ হতে পারেঃ

- নির্যাতিত ব্যক্তির শিশু নির্যাতনের অভিজ্ঞতা।
- গর্ভধারণ এবং বিবাহ বিচ্ছেদ
- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা

গৃহ নির্যাতনের ব্যাপারে আইন কী বলে?

অস্ট্রেলিয়ায় গৃহ নির্যাতন আইন বিরুদ্ধ। পুরুষ ও মহিলা সকলেরই নিরাপত্তার সাথে বসবাস এবং শ্রদ্ধা ও মর্যাদাসম্পন্ন আচরণ পাওয়ার অধিকার রাখে।

আপনি যদি পারিবারিক নির্যাতনের শিকার হয়ে থাকেন তাহলে আপনাকে সাহায্য করার জন্য অস্ট্রেলিয়ায় বেশ কিছু পরিসেবা

আছে। কীভাবে আপনি নিরাপদে আপনার সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসবেন সে ব্যাপারে কারও সাথে কথা বলতে পরের পৃষ্ঠায় দেয়া পরিষেবাগুলোর একটির সাথে যোগাযোগ করুন।

সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

www.WayAhead.org.au

কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইন

1300 794 991

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হেল্প লাইন

1800 656 463

লাইফ লাইন

13 11 14

নির্যাতনের শিকার হওয়া নারী

1800 737 732 or 1800RESPECT

দরকারি ওয়েবসাইট

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স লাইন

www.dvns.org.au

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স ক্রাইসিস সার্ভিস

www.dvcs.org.au

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স ইনফরমেশন (WA)

www.wa.gov.au

ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স উইমেন লিগ্যাল সার্ভিসেস

www.wlsnsw.org.au

মেইল ভিকটিমস

www.oneinthree.com.au



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা
(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু ব্রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেটাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

এই তথ্যপত্রটি সর্বশেষ ২০১৬ সালে সেইন্ট জর্জ এন্ড সাদারল্যান্ড মেটাল হেলথ কর্তৃক পর্যালোচিত হয়েছিল।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে
দিয়ে যাচ্ছিলাম।”**



