

घरेलु र पारिवारिक हिंसा

DOMESTIC AND FAMILY VIOLENCE

Nepali

घरेलु र पारिवारिक हिंसा

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

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

Fact Sheet written by



Fact Sheet translated by



Health

South Eastern Sydney
Local Health District

सूची

प्रश्नहरू

घरेलु हिंसा (DV) के हो?

के म अपमानजनक सम्बन्धमा छु?

मलाई कसरी घरेलु हिंसाले असर गर्न सक्छ?

यो कसरी सुरु हुन्छ?

यसका चरणमा के-के हुन्?

के यसलाई छाडिदिने सुरक्षित छ?

घरेलु हिंसाको बारेमा कानूनले के भन्छ?

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

घरायासी झैझगडा मद्दत लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य
जानकारी लाईन

“यदि कसैले
तपाईंलाई प्रेम
गर्नुहन्छ भने,
यो तिनीहरूले
तपाईंलाई प्रेमकै
जस्तै महसुस
गर्नुपर्छ।”

अज्ञात

घरेलु हिंसा के हो?

घरेलु हिंसा भनेको सम्बन्धको दुरुपयोग हो। यसमा साझेदार, अधिल्ला साझेदार र परिवारका सदस्यहरू द्वारा गरिने हिंसा समावेश छन्। यो सम्बन्ध सबै प्रकार र समुदायको सबै भागहरू गर्न विस्तार गर्दछ।

घरेलु हिंसा का प्रकारहरू

यत्यहाँ अर्को व्यक्तिलाई दुरुपयोग गर्ने विभिन्न तरिकाहरू छन्। तपाईंले ती सबै या केवल केही मात्र अनुभव गर्नु सक्नुहुनेछ। घरेलु हिंसा को प्रकारहरूमा:

- शरीरमा हुने सबै प्रकारका चोटपटकहरू। यसमा आफ्नो साझेदार द्वारा रक्सी वा लागूपदार्थको लिन जबरजस्ती समावेश गर्ने पर्दछन्। यसको मतलब चिकित्सा सेवा प्रदान गर्न अस्वीकार गर्ने हुन सक्दछ। यसमा तपाईंलाई निदाउन र अन्य जीवन कार्यहरू गर्नबाट अबरोध पैदा गराईदिन्छ।
- तपाईंले आफूलाई नियन्त्रण वा खोक्रो महसुस गर्नुहुने। तपाईंको आफ्नो जीवन साथीले आर्थिक कुल नियन्त्रण गर्ने।
- तपाईंको आफ्नो इच्छा विरुद्ध यौन गतिविधिमा सामेल हुन बाध्य गराउने।
- तपाईंको आफ्नो जीवन साथीले तपाईंलाई मुखैले गालि गरेर आक्रमण गर्ने। तिनीहरूले अन्य मान्छेहरू साम्नुने वा निजी स्तरमा तपाईंलाई लाजमर्दो पारिदिने। तिनीहरूले तपाईंको आफ्नो धार्मिक वा आध्यात्मिक रोजाई प्रती खिसी गर्ने।
- तपाईंको आफ्नो जीवन साथीले सधैं पछ्याउने वा निग्रानी राखिरहने। यसमा तपाईंको चिठीपत्र, फोन वा ई-मेल हेर्ने कुराहरू समावेश हुन्छन्।

के म अपमानजनक सम्बन्धमा छु?

तपाईंको आफ्नो जीवन साथी द्वारा नियन्त्रण गरिएको महसुस डर तपाईंको अपमानजनक सम्बन्धको लक्षण हुन सक्छ, अन्य लक्षणहरूमा:

- तपाईंले आफ्नो जीवन साथीको वरिपरि के भन्ने के गर्नेको होसियार हुनुपर्छ भन्ने जस्ता कुराको महसुस हुने। तपाईंले द्वन्द्व झैझगडा बाट जोगिन सधैं होसियार 'व्यवहार' गर्नुपर्ने।
- तपाईंले कुनै मद्दत नपाएको र एकलो महसुस गर्ने। अक्सर गरेर तपाईंको त्यहाँ तपाईंले अनुभव गर्दै आउनुभएको दुरुपयोगको बारेमा कुरा गर्ने कोहि पनि नभएको। तपाईंलाई कसैले चासो नराख्ने महसुस हुन सक्छ र यो सधैंने यस्तै हुँदै आईरहेको छ।
- तपाईं खतरामा भएको महसुस
- त्यहाँ आफ्नो शरीरमा चोटपटक र कटिएका दागहरू हुने। तपाईंको भाँचिएको हड्डी पनि हुन सक्ने।

त्यहाँ मलाई कसरी घरेलु हिंसाले असर गर्न सक्छ?

एक अपमानजनक सम्बन्धमा हुँदा तपाईंले आफैलाई महसुस गर्ने तरिकामा अवरोध आउन सक्छ। यसले शारीरिक र भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याहरू, आत्महत्या वा अरू कसैलाई चोट पुर्याउने जस्ता हुन सक्छ। यदि परिवारिक हिंसा भइरहेको विशेष गरी छोराछोरीले सुनेमा, त्यसले गहिरो दर्दनाक प्रभाव पार्दछ।

यो कसरी सुरु हुन्छ?

घरेलु हिंसा एक्कासी थाले नभै कतैबाट आउने हुन्छ। यसले एक पूर्वानुमान ढाँचालाई पछ्याउने र यसको विशिष्ट चरण हुन्छ। यी चरणहरूको बारेमा सिक्नु महत्त्वपूर्ण छ:

- यसले अपराधीलाई आफ्नो व्यवहार सुधार गर्ने मौका दिन्छ। यसले तिनीहरूलाई जिम्मेवारी लिन लगाउँदछ।
- यसले सिकार बनेका व्यक्तिलाई दुरुपयोग एक चक्र बुझ्ने मौका दिन्छ। यो जान्न महत्त्वपूर्ण छ किनभने अक्सर गरेर सिकारमा परेका व्यक्तिले तिनीहरूको दुरुपयोग रोक्न केही गर्न सक्छन् भन्ने सोच्दछन्।
- सोच्नुहोला – तपाईंले जे गरेपनि हिंसाको चक्र / चरणमा रोक्न केहि पनि गर्न सक्नुहुनेछैन। तथापीपि, तपाईंले आफूलाई बचाउन केही गर्न सक्नुहुनेछ।

यसका चरणमा के-के हुन्?

निर्माण गर्ने

एउटा अपराधीले तनाव श्रृजना गर्न सुरु गर्दछ। यि चरणहरूको समयमा अरूहरूले सबै जिम्मेवारीहरू लिन आशा राख्दछन्। तिनिहरूले अरूहरूलाई दोष र अरूलाई सबै आफ्नो आवश्यकताहरू पूरा गर्ने आशा राख्दछन्। यि चरणहरूको विकासमा जे ले पनि रोक्न सक्नुहुन्छ।

विष्फोटक

यो अपराधको सबैभन्दा जोखिमपूर्ण चरण हो किनभने यसमा अन्त्यमा अपराध पनि गर्न सक्नुहुन्छ। यो चरण निकै छोटो हुन सक्छ तर यसको विकास हुन धेरै समय लागेको हुन सक्छ। अक्सर गरेमा मानिसहरूलाई यो चरण नियन्त्रण बाहिर छ भन्ने लाग्छ। यदपी, यो हरेक व्यक्तिलाई तिनीहरूले गर्ने कार्य र व्यवहार कसरी गर्ने भन्ने विकल्प के छ भनेर थाह हुन महत्त्वपूर्ण छ।

पछुतोपन

अपराधीले दोषी को संकेत देखाउँछ। तर, त्यो एकै समयमा तिनीहरूले आफ्नो पार्टनरलाई दोषी भएको ठान्छन्। तिनीहरूले परिवर्तन गरेको प्रतिज्ञा र क्षमा गर्न सक्छ। तिनीहरू अझै पनि आफ्नो व्यवहार लागि जिम्मेवारी लिन अस्वीकार र “मैले नियन्त्रण गुमाएँ” भन्न सक्दछ। उनीहरूको आफ्ना जीवन साथीलाई उपहार खरीद गरिदिने यो चरण को एक भाग हो।

छोटो समय पछि हिंसाको चक्र पछि फेरि सुरु हुन्छ।

के यसलाई छाडिदिने सुरक्षित छ?

केही मानिसहरू अपमानजनक सम्बन्ध छाडिदिन्छन्। यस्ता मामलामा आफ्नो जीवन साथीले निम्न प्रतिक्रियाहरू दिन सक्छन्:

- तपाईंलाई उपहार खरीद गरिदिने वा प्रतिज्ञा गर्ने। तिनीहरूले उनीहरूमा परिवर्तन आएको विश्वास गराउन जे पनि गर्दछन्।
- तिनीहरूले तपाईं वा तपाईंको छोराछोरी (तपाईंको कुनै छ भने) वा परिवारलाई चोट पर्याउँछु भन्दछन्। यो परिवार र साथीहरूसँग कठिनाई सिर्जना गर्ने जस्ता कुराहरू समावेश हुन्छन्। यसको मतलब परिवार न्यायालयमा पनि समस्या सिर्जना गर्न सक्छन्।
- उनीहरू तपाईं आफूमा निर्भर भएको प्रस्तुत गर्दछन्। यसले तपाईंलाई दोषी महसुस गराउन सक्छन्। फलस्वरूप तपाईंलाईले उनीहरू प्रती क्षमाको महसुस हुन सक्छ। यो बिन्दुमा तपाईंले उनीहरू साँच्चै नै परिवर्तन भएको विश्वास गर्न सक्नुहुन्छ। तर, याद गर्नुहोस्, यो हिंसा चक्रको भाग हो भनेर नबिर्सनुहोस्।
- कसरी सुरक्षित तरिकाले तपाईंको सम्बन्ध छोड्ने बारेमा तल दिइएका सेवाहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

मानिसहरू किन द्वन्दात्मक व्यवहार गर्छन्?

किन मान्छे हिंसापुर्वक कार्य गर्दछ भन्ने कुनै एक सरल कारण छैनछ। तर, केही कारणहरूमा लागूपदार्थ र मदिरा वा तनाव को प्रयोग हुन सक्छ। अन्य कारणहरू माहुन सक्छ:

- बाल दुर्व्यवहारका सिकारको अनुभव
- गर्भावस्था र बिछोड
- सामाजिक अलगाव

व्यवस्था घरेलु हिंसाको बारेमा कानूनले के भन्छ?

घरेलु हिंसा अष्ट्रेलिया मा कानून विरुद्ध छ। सबै मान्छे, पुरुष र महिला, सुरक्षितबस्न र आदर र सम्मान संग जिउने अधिकार छ।

यदि तपाईं घरेलु हिंसा अवस्थामा बाँचिरहेको हुनुहुन्छ भने अष्ट्रेलिया मा तपाईंलाई मद्दत गर्ने सेवाहरू छन्।

कसरी सुरक्षित तरिकाले तपाईंको सम्बन्ध छोड्ने भनेर अर्को पृष्ठमा दिइएका सेवाहरू मध्ये कुनै एकमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

मद्दतको लागि म कहाँ जाऔं?

यो WayAhead निर्देशिका

न्यू साउथ वेल्स मा मानसिक स्वास्थ्य संग सम्बन्धित सेवाहरूको एक व्यापक सूची प्रदान अनलाइन स्रोत ।

www.WayAhead.org.au

फोन लाईन

WayAhead मानसिक स्वास्थ्य

जानकारी लाईन

1300 794 991

घरायासी झैझगडा मद्दत लाईन

1800 656 463

लाईफलाईन

13 11 14

महिला पिडित

1800 737 732 or 1800RESPECT



ट्रान्सलेटिङ एण्ड इन्टरपरटिङ्ग सर्भिस

(TIS) १३१ ४५०

कृपया ट्रान्सलेटिङ एण्ड इन्टरपरटिङ्ग सर्भिस

(TIS) मार्फत मानसिक स्वास्थ्य सूचना लाईनमा

फोन गर्नुहोला। अष्ट्रेलियन नागरिक वा स्थायी

बासिन्दाको लागि निःशुल्क।

उपयोगी वेबसाईटहरू

घरायासी झैझगडा न्यू साउथ वेल्स

www.dvnsw.org.au

घरायासी झैझगडा संकट सेवा

www.dvcs.org.au

घरायासी झैझगडा जानकारी (वेष्टर्न अष्ट्रेलिया)

www.wa.gov.au

घरायासी झैझगडा महिला कानूनी सेवा

www.wlsnsw.org.au

पुरुष पिडित

www.oneinthree.com.au

टिप्पणी

यो जानकारी शैक्षिक उद्देश्यका लागि हो। न पुस्तिका न त वेबसाइटले मानिसहरूलाई निदान गर्न सक्छन् तसर्थ व्यावसायिक सल्लाह र / वा मद्दत प्राप्त गर्न सधैं महत्त्वपूर्ण छ।

यो जानकारी मानसिक स्वास्थ्य संघ न्यू साउथ वेल्स संग स्वीकृती लिएर पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुन्छ।

एसोसिएशनले प्रतिक्रियालाई प्रोत्साहन र उपलब्ध गराईएका जानकारी टिप्पणी को लागि स्वागत गर्दछ।

यो तथ्यपत्र अन्तिम पटक सेन्ट जर्ज र सदरल्याण्ड मानसिक स्वास्थ्य, २०१६ द्वारा समीक्षा गरिएको थियो।

“मैले मलाई के भैरहेको छ
त्यो बुझेका मानिसहरू
फेला पारें”



