

May 2025

शीर्षक : घरेलु हिंसा रोकथाम महिना २०२५: मौनता तोड़ें, सुरक्षित समुदाय निर्माण करें

मे महिना घरेलु तथा पारिवारिक हिंसा रोकथाम महिना हो। यो समय घरेलु तथा पारिवारिक हिंसाबाट प्रायः लुकाईएको हानि जसले व्यक्ति, परिवार र सम्पूर्ण समुदायलाई असर गर्छ भन्ने बारे सचेतना जगाउने र मानिसहरूलाई मद्दत र समर्थन उपलब्ध छ भनेर सम्झाउने समय हो।

अष्ट्रेलियामा, ४ मध्ये १ महिलाले आफ्नो पार्टनरबाट हिंसाको सामना गर्छन् (AIHW २०२४)। धेरैका लागि, विशेष गरी सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध पृष्ठभूमिका महिलाहरूका लागि, मद्दत पाउनु अझ गाह्रो हुन सक्छ। साना बच्चाहरूको हेरचाह, आर्थिक दबाव, भिसा स्थिति, र विस्तारित परिवारका सदस्यहरूबाट दुर्व्यवहार जस्ता चुनौतीहरूले त्यस्तो असुरक्षित अवस्था छोड्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

कसैलाई दुर्व्यवहारपूर्ण परिस्थितिबाट "छोड्न" भन्नुले यो वास्तवमा कति जटिल र कठिन छ भन्ने कुरालाई बेवास्ता गर्छ। धार्मिक विश्वास, समुदायको लज्जाको डर र सहयोग पाईने सञ्जालबाट अलग्गै बस्नुले मानिसहरूलाई मद्दत माग्नबाट रोक्न सक्छ। वित्तीय नियन्त्रण र भावनात्मक दुर्व्यवहारले पनि व्यक्तिको कल्याण र सुरक्षाको भावनामा दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्छ।

त्यसैले जबरजस्ती नियन्त्रण सहितका सबै प्रकारका दुर्व्यवहारहरू बारे बुझ्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

जबरजस्ती नियन्त्रण भनेको के हो?

जबरजस्ती नियन्त्रण भनेको सधैं शारीरिक हिंसा होइन। यो व्यवहारको एक ढाँचा हो जहाँ कसैले अर्को व्यक्तिलाई नियन्त्रण गर्न धम्की, एक्लोपन र हेरफेर प्रयोग गर्दछ। यो प्रायः प्रेम, हेरचाह वा सुरक्षाको रूपमा लुकाइन्छ। उदाहरणका लागि कसैको आर्थिक नियन्त्रण गर्ने, उनीहरूको चालचलन जाँच गर्ने, उनीहरूलाई साथीहरू वा परिवारबाट अलग गर्ने वा उनीहरूलाई आफ्नै सम्झना वा भावनाहरूमा शंका गर्ने बनाउने आदि पर्दछन।

न्यू साउथ वेल्समा अब जबरजस्ती नियन्त्रणलाई फौजदारी अपराधको रूपमा मान्यता दिइएको छ।

डाइभर्सिटी हबले समुदायलाई कसरी सहयोग गरिरहेको छ?

यस मे महिनामा, स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला सिड्नीको डाइभर्सिटी कार्यक्रम र रणनीति हबले, सामुदायिक लाभ योजनाको सहयोगमा, सामुदायिक जानकारी सत्रहरूको एक श्रृंखला आयोजना गर्दैछ। यसको उद्देश्य जबरजस्ती नियन्त्रण सहित पारिवारिक दुर्व्यवहारबाट लुकाईएको हानिहरूको बारेमा सचेतना जगाउनु हो।

तिनीहरूको उद्देश्य व्यक्ति र समुदायलाई मद्दत खोज्न र आफ्नो कल्याणको जिम्मेवारी लिन सशक्त बनाउनु हो। हामी मानिसहरूलाई दुर्व्यवहारका लुकेका संकेतहरू पहिचान गर्न र आफ्नो लागि वा आफ्नो ख्याल राख्ने कसैको लागि मद्दत खोज्न आत्मविश्वास महसुस गराउन मद्दत गर्न चाहन्छौं। जानकारी सत्रहरूले निम्न कुराहरू समेट्नेछन्:

- स्वस्थ सम्बन्धहरू - स्वस्थ शैलीमा कसरी कुराकानी गर्ने, स्वस्थ सीमाहरू निर्धारण गर्ने र घरेलु हिंसाका संकेतहरू पहिचान गर्ने।
- राम्रो जीवनयापन र मानसिक स्वास्थ्य - तनाव व्यवस्थापन, द्वन्द्व समाधान र शान्त घर सिर्जना गर्ने सुझावहरू।
- आर्थिक रूपमा राम्रोसँग बाँच्ने - बजेट बनाउने, आर्थिक रूपमा स्वतन्त्र हुने र जुवा हानिका संकेतहरू पहिचान गर्ने बारे सल्लाह।

यी सत्रहरू सांस्कृतिक रूपमा सुरक्षित, व्यावहारिक र समुदायको आवश्यकताहरू पूरा गर्न तयार पारिएका छन्। तिनीहरूको उद्देश्य व्यक्तिहरूलाई दुर्व्यवहारको प्रारम्भिक चेतावनी संकेतहरू देख्न र समर्थन प्राप्त गर्न सशक्त महसुस गर्न मद्दत गर्नु हो।

हामी सँगै सुरक्षित, थप सूचित समुदायहरू सिर्जना गर्न सकौं।

सहयोग चाहिन्छ?

१. यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्ने कोही घरेलु, पारिवारिक वा यौन हिंसाको सामना गरिरहनुभएको छ वा अनुभव गर्ने जोखिममा हुनुहुन्छ भने, १८००RESPECT लाई १८०० ७३७ ७३२ मा कल गर्नुहोस्, ०४५८ ७३७ ७३२ मा टेक्स्ट म्यासेज गर्नुहोस् वा www.1800respect.org.au मा अनलाइन च्याट गर्नुहोस् ।

२. तपाईं आफ्नो व्यवहारको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ? पुरुष रेफरल सेवालाई १३०० ७६६ ४९१ मा सम्पर्क गर्नुहोस्। हप्ताको ७ दिन, २४ घण्टा उपलब्ध छ।