

# के तपाईं आफ्नो सम्बन्धको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ ?

कहिलेकाहीं हामीहरू सबैजना आफ्ना प्रियजनहरूसँग निराश हुन वा रिसाउन सक्छौं । हामीले यी भावनाहरूसँग के गर्छौं भन्ने कुराले अर्थ राख्छ । रिसाउनु भनेको कसैलाई चोट पुर्याउने वा नियन्त्रण गर्ने बहाना होइन ।

## के तपाईंले कहिल्यै ?

आफ्नो पार्टनरलाई काम गर्न वा पढ्नबाट रोक्नुभएको छ ?

परिवारका सदस्यहरूबाट पैसा लिनबाट रोक्नुभएको छ ?

तपाईंको पार्टनर र / बच्चाहरूलाई शारीरिक रूपमा पिट्ने वा पिट्ने धम्की दिनुभएको छ ?

आफ्नो श्रीमती वा छोराछोरीलाई चिच्याएर, कराएर वा धम्की दिएर डर देखाउनुभयो ?

आफ्नो पार्टनरलाई उनीहरूले गर्न नचाहेको काम गर्न दबाव दिनुभएको छ ?

परिवारको सदस्यलाई तपाईंले भने अनुसार नगरेमा भिसा रद्द गरिदिने कुरा भन्नुभएको छ ?

आफ्नो पार्टनरको आलोचना गर्नुभएको वा उनीलाई आफ्नै बारेमा नराम्रो महसुस गर्न लगाउनुभएको छ ?



आफ्नो पार्टनर, बच्चा र परिवारका सदस्यहरूसँग मायालु, सुरक्षित र सम्मानजनक सम्बन्ध राख्नको लागि आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्न कदम चाल्नु सबैभन्दा फलदायी कदम हुन सक्छ ।

## सहयोग प्राप्त गर्ने

### पुरुष रिफरल सेवा

सल्लाह र निःशुल्क परामर्श प्रदान गर्छ ।

☎ 1300 766 491

### मेन्सलाइन अस्ट्रेलिया

परिवार र सम्बन्धमा समस्याहरू भोगिरहेका पुरुष र केटाहरूलाई सहयोग गर्छ ।

☎ 1300 789 978



राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (National Translating and Interpreting Service) लाई 13 14 50 मा निःशुल्क फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको लागि सहयोग सेवालार्थ सम्पर्क गर्न अनुरोध गर्नुहोस् ।



ड्विटलसी सामुदायिक सम्पर्कहरू (Whittlesea Community Connections) ले भिक्टोरिया सरकारको सहयोगको लागि आभार व्यक्त गर्दछ ।