

# पारिवारिक हिंसा किसी भी संस्कृति में अस्वीकार्य है

पारिवारिक हिंसा केवल शारीरिक नहीं होती है। इसमें विभिन्न प्रकार के अपमानजनक और नियंत्रण में करने वाले व्यवहार शामिल हैं, जो आपको और आपके बच्चों को भयभीत कर सकते हैं।

परिवार के किसी भी सदस्य द्वारा पारिवारिक हिंसा को अंजाम दिया जा सकता है: अंतरंग साथी, भाई-बहन, बेटे और बेटियां, ससुराल वाले या समलैंगिक साथी।

## तकनीकी दुर्व्यवहार

वह हमेशा मेरे फोन पर आए संदेश देखता रहता है।

## वित्तीय दुर्व्यवहार

वह हमारे सभी पैसे खर्च कर देता है। अब हमारे पास बिल भरने के लिए पैसे नहीं हैं।

वह मुझे काम करने से मना करता है।

## मौखिक दुर्व्यवहार

उसका परिवार कहता है कि मैं एक अच्छी पत्नी नहीं हूँ।

वह मुझे नियंत्रित करने और दंडित करने के लिए मौन धारण कर लेता है।

## यौन शोषण

वह कहता है कि एक पत्नी के रूप में यह मेरा कर्तव्य है।

## भावनात्मक शोषण

वह मुझे नीचा दिखाता है और मुझे गालियाँ देता है।

वे माइंड गेम खेलते हैं और मुझे अहसास कराते हैं कि मैं पागल हूँ।

## सामाजिक दुर्व्यवहार

वह नियंत्रित करता है कि मैं किससे मिलूँ और किससे बात करूँ।

उसके परिवार वालों ने कहा कि अगर मैं उसे छोड़ देती हूँ, तो मुझे ऑस्ट्रेलिया से बाहर भेज दिया जाएगा।

## आध्यात्मिक शोषण

वह मुझे नियंत्रित करने के लिए धर्म का उपयोग करता है।

उसका परिवार मेरी आस्थाओं का अनादर करता है।



सहायता मांगने से आपको सुरक्षित रहने में मदद मिलेगी।

अगर आप और/या आपके बच्चे पारिवारिक हिंसा का सामना कर रहे हैं और डर में जी रहे हैं, तो इस बारे में किसी से बात करना महत्वपूर्ण है। इसका मतलब यह नहीं है कि अगर आप नहीं चाहती हैं तो भी आपको अपना रिश्ता छोड़ना होगा।

## मदद प्राप्त करें

### ओरेंज डोर

पारिवारिक हिंसा का सामना करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए एक निःशुल्क सेवा।

☎ 1800 319 355

### सेफ़ स्टैप्स

आपकी सुरक्षा बढ़ाने के विकल्पों का पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं, जिसमें शामिल हैं: परामर्श और कानूनी सेवाएं, संकट के समय आवास और आपको घर पर सुरक्षित रखने में मदद करने के लिए एक सुरक्षा योजना बनाना।

☎ 1800 015 188



अगर आप अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, तो पुलिस को फोन करें (000)

### इन-टच

कई भाषाओं में सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील पारिवारिक हिंसा संबंधी सहायता और कानूनी सलाह प्रदान करता है।

☎ 1800 755 988

### रेनबो डोर

LGBTIQA+ लोगों के लिए सहायता, सलाह और रेफरल प्रदान करता है

☎ 1800 729 367



13 14 50 पर निःशुल्क राष्ट्रीय अनुवाद और दुभाषिया सेवा को कॉल करें और उन्हें आपके लिए सहायता सेवा से संपर्क कराने के लिए कहें।



व्हिटलसी कम्युनिटी कनेक्शन, विक्टोरियन सरकार की सहायता के लिए आभार व्यक्त करता है।