

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ පාන කිසියම් අයෙකුට උපකාර කරන ආකාරය

අපයෝජනය යනු නිතරම සැඟවී තිබෙන්නකි, නමුත් එය හඳුනා ගැනීමට ඉවහල වන විවිධ ඉඟි ඇත:

ඔබ දන්නා පුද්ගලයෙකු:

- තමාගේ සහකරු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු දකින විට බිය වීමේ ලක්ෂණ පෙන්වයිද?
- සිය සහකරු සතුටු කිරීම ගැන නිතරම ආතතියෙන් පසුවෙයිද?
- පැත්තකට වී සිටියදී නැතහොත් සිය සාමාන්‍ය චර්යාවට වඩා වෙනස් ලෙස හැසිරෙයිද?
- මූල්‍යමය, සමාජයීය, චිත්තවේගමය වශයෙන් අරගල කරයිද?

ඇය සම්බන්ධතාවය තුළ අඛණ්ඩව සිටීමට තීරණය කළහොත් ඇගේ කැමැත්තට ගරු කරන්න.

ඔවුනට සවන් දී ඔවුන් විශ්වාස කරන්න.
ඔවුන් වෙනුවෙන් ඔබ සිටින බව ඔවුන්ට පවසන්න.

එය ඇගේ වැරද්ද නොවන බවට ඇයව සහසවන්න.

“ඔබ අතහැර නොදමන්නේ ඇයි?” දැයි කිසිවිටෙකත් නොඅසන්න. මෙය කලින්ම තීන්දු ගැනීමකි. ඔවුනට ඔබගේ විශ්වාසය සහ උපකාරය අවශ්‍යයි.

උපකාරක සේවා පිළිබඳ තොරතුරු ලබා දී උපකාර ලබා ගැනීමට දිරිගන්වන්න.

ඇය ආරක්ෂිත බවට වගබලා ගන්න: “ඔබ ගෙදර ගියහොත් ඔබ සහ ඔබේ දරුවන් අනතුරකට ලක්විය හැකිද?” යි ඇයගෙන් අසන්න.



උපකාර ලබා ගැනීම

ඔරේන්ජ් ඩෝර් (Orange Door)
පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයට මුහුණ දෙන සෑම අයෙකුටම නොමිලේ ලබා ගත හැකි සේවාවකි.
☎ 1800 319 355

සේෆ් ස්ටෙප්ස් (Safe Steps)
පහත දැක්වෙන කරුණුද ඇතුළුව ඔබේ ආරක්ෂාව වැඩි කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ගැන සොයා බැලීමට උපකාර කළ හැකිය: උපදේශනය සහ නීති සේවා, අර්බුද කළමනාකරණය කිරීම සහ ඔබව නිවසේදී ආරක්ෂිතව තැබීමට ආරක්ෂණ සැලැස්මක් සංවිධානය කිරීම.
☎ 1800 015 188

☎ ඔබේ ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් ඔබට කිසියම් බියක් දැනේ නම් පොලීසිය අමතන්න (000)

inTouch
සංස්කෘතිකමය වශයෙන් සංවේදී පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්ව හා අදාළ උපකාර සහ නීති සේවා විවිධ භාෂාවලින් ලබා දේ.
☎ 1800 755 988

රේන්බෝ ඩෝර් (Rainbow Door)
LGBTIQA+ (සමලිංගික, ද්විලිංගික, සංක්රාන්ති ලිංගික ආදී) තැනැත්තන් සඳහා උපකාර, උපදෙස් සහ යොමුකිරීම් ලබා දීම.
☎ 1800 729 367

13 14 50 ඔස්සේ ජාතික භාෂා පරිවර්තන සහ භාෂණ පරිවර්තන සේවාව අමතා **ඔබ වෙනුවෙන්** උපකාරක සේවා හා සම්බන්ධ වෙන ලෙස ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න.



විටල්සී කම්යුනිටි කනෙක්ෂන්ස් (Whittlesea Community Connections) වික්ටෝරියානු රජයෙන් ලැබෙන අනුග්‍රහය අගය කරන බව ජර්කාශයට පත්කර සිටිමු .