



यौन हिंसा और बचपन में यौन शोषण के बाद पुनःप्राप्ति

यौन हिंसा का अनुभव हर किसी के लिए अलग-अलग होता है। इससे आपके विचारों, भावनाओं, कार्यों और व्यक्तिगत संबंधों पर असर पड़ सकता है, साथ ही साथ इस बात पर भी कि आप दुनिया को किस तरह से देखते/ती हैं और दुनिया में कैसे पारस्परिक-क्रियाएँ करते/ती हैं।

आपकी प्रतिक्रियाएँ तत्काल हो सकती हैं या उन्हें होने में कुछ समय लग सकता है। वे अचानक से अप्रत्याशित (और असुविधाजनक) समय पर भी उभर सकती हैं। हर व्यक्ति अलग होता है और यौन हिंसा के अनुभव पर प्रतिक्रिया करने या प्रतिक्रिया न करने का कोई भी सही या गलत तरीका नहीं है।

आपको अनुभव हो सकने वाली कुछ शारीरिक प्रतिक्रियाएँ, साथ ही संभावित रूप से प्रकट हो सकने वाले कुछ सामान्य विचार, भावनाएँ और व्यवहार भी नीचे सूचीबद्ध हैं।

इन शारीरिक प्रतिक्रियाओं को प्रबंधित करना सीखना और खुद को बेहतर महसूस करने के सुरक्षित तरीके खोजना पुनःप्राप्ति प्रक्रिया का हिस्सा है। पुनःप्राप्ति में समय लगता है, कभी-कभी कई साल भी। कुछ दिन बहुत कठिन होंगे, लेकिन हार न मारें!

में शुरूआत कहाँ से करूँ?

सुरक्षा सबसे पहले

यौन आक्रमण से उबरने के लिए सुरक्षित होना और महसूस करना महत्वपूर्ण है।

यह पता लगाने के लिए कि क्या आप सुरक्षित महसूस कर रहे/ही हैं, अपने आप से पूछें:

- क्या मैं उस व्यक्ति के साथ आगे के संपर्क को लेकर सुरक्षित हूँ, जिसने मुझे नुकसान पहुँचाया है?
- क्या मैं घर पर सुरक्षित महसूस करता/ती हूँ?
- क्या सुरक्षित महसूस करने और सुरक्षित होने के लिए मुझे कुछ बदलने की आवश्यकता है?

यदि आप वर्तमान में किसी भी प्रकार की हिंसा के जोखिम में हैं, तो किसी विश्वसनीय मित्र के साथ या किसी परिवार के सदस्य के घर में रहकर, घरेलू हिंसा शरण आश्रय-स्थल का पता लगाकर तथा ऐसे ही अन्य कदम उठाकर सुरक्षा की खोज करने में सहायता प्राप्त करें।

यदि आप सुरक्षित नहीं हैं या सुरक्षित महसूस नहीं कर रहे/ही हैं, तो यह पता लगाना महत्वपूर्ण है कि सुरक्षित रहने के लिए आपको क्या करने की आवश्यकता है।

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें, जिसपर आप भरोसा करते/ती हैं

किसी सुरक्षित, सहायक और मददगार व्यक्ति से बात करना यौन हिंसा के नुकसान से पुनःप्राप्ति शुरू करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक तरीका है। यह एक विश्वसनीय दोस्त या रिश्तेदार, कोई सामुदायिक या धार्मिक नेता, चिकित्सा पेशेवर, परामर्शदाता या कोई अन्य व्यक्ति हो सकता है। आप wearesurvivors.online पर जाकर सुरक्षित और सहायक लोगों का पता लगाने से संबंधित हमारा सुझाव पत्रक देख सकते/ती हैं।

अपने शरीर को स्वस्थ करें

यौन हिंसा का अनुभव करने का यह अर्थ हो सकता है कि आप अपने शरीर में अलग महसूस करते/ती हैं या आपको ऐसी चोटें लगी हैं, जिनसे लगातार पीड़ा होती रहती है। डॉक्टर के पास या अस्पताल जाने से आपको अपनी आवश्यकता का उपचार प्राप्त करने में मदद मिल सकती है। यदि आप डॉक्टर के पास या अस्पताल नहीं जाना चाहते/ती हैं या नहीं जा सकते/ती हैं, और कोई आपातस्थिति नहीं है, तो ऐसे अन्य स्थान हैं जहाँ आप सहायता प्राप्त करने के लिए जा सकते/ती हैं। आप अपने स्थानीय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में जा सकते/ती हैं या इस वेबसाइट पर अपने स्थानीय महिला स्वास्थ्य केंद्र का पता लगा सकते/ती हैं। हेल्थ डायरेक्ट (Health Direct) को 1800 022 222 पर कॉल करने से आप सीधे एक चिकित्सा पेशेवर से जुड़ जाएंगे/गी, जिनके साथ आप बात कर सकते/ती हैं। यदि आप LGBTQIA+ समुदाय से हैं, तो आप ACON की सामुदायिक देखभाल सेवा।

अपने मन को स्वस्थ करें

यौन हिंसा आपके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है। ऑस्ट्रेलिया में बहुत सी निःशुल्क सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं, जो उस स्थिति में आपको मदद कर सकती हैं यदि आपको आत्महत्या करने के विचार आते हों, आप उदास, चिंतित महसूस करते/ती हों या आपको अन्य मानसिक स्वास्थ्य चिंताएँ हों। अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। यदि आप डॉक्टर से बात नहीं कर सकते/ती हैं या नहीं करना चाहते/ती हैं, तो आप किसी प्रशिक्षित सहायता कर्मी से बात करने के लिए दिन या रात में किसी भी समय लाइफलाइन को 13 11 14 पर कॉल कर सकते/ती हैं। यदि आप फोन पर बात नहीं करना चाहते/ती हैं, तो आप किसी के साथ टेक्स्ट मैसेज से या ऑनलाइन चैट के माध्यम से बात करने के लिए लाइफलाइन की वेबसाइट पर भी जा सकते/ती हैं।

पुनःप्राप्ति के अन्य तरीके

यौन हिंसा के बाद स्वस्थ होने के ऐसे कुछ तरीके नीचे दिए गए हैं, जो अन्य उत्तरजीवियों को सहायक लगे हैं:

- चित्रकारी (पेंटिंग) और कला के अन्य प्रकार
- संगीत
- गायन
- नृत्य
- नाटक
- आत्मरक्षा, मार्शल आर्ट्स जैसे खेल
- कविता लिखना और/या पढ़ना
- डायरी लिखना
- चर्च, मस्जिद, मंदिर या किसी अन्य धार्मिक स्थल पर जाना
- अन्य लोगों के अनुभवों के बारे में पढ़ना
- यौन हिंसा के अन्य सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) के समूह में शामिल होना
- किसी विश्वसनीय मित्र या रिश्तेदार से बात करना
- काउंसलर (परामर्शदाता) से बात करना
- किसी पशु की देखभाल करना
- खाना पकाना
- पुलिस को दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करना
- न्याय पाने का प्रयास करना
- ऐसे दूसरे लोगों की मदद करना, जिनके साथ दुर्व्यवहार हुआ है

परामर्श क्या है और क्या इससे मदद मिल सकती है?

कुछ लोगों को अपरिचित लोगों के साथ अपने अनुभवों के बारे में बात करना मुश्किल लगता है, लेकिन यौन हिंसा के कई उत्तरजीवियों के लिए, दोस्तों और परिवार के अलावा किसी अन्य पेशेवर परामर्शदाता के साथ बात करने से पुनःप्राप्ति में मदद मिल सकती है।

यौन हिंसा में विशेषज्ञता प्राप्त परामर्शदाता यौन हिंसा के कई प्रभावों की पहचान करने और इनमें सहायता करने के लिए प्रशिक्षित होते हैं। वे पुनःप्राप्ति में मदद कर सकते हैं।

काउंसलिंग (परामर्श) के बारे में चिंताएँ

आपने जिस यौन आक्रमण का अनुभव किया था, यदि वह आपके दैनिक जीवन को बुरी तरह से प्रभावित कर रहा है तो एक परामर्शदाता आपकी मदद कर सकता है। यदि आप पहले किसी परामर्शदाता या मनोवैज्ञानिक के पास नहीं गए/ई हैं, तो आपको इस बारे में चिंता हो सकती है या डर लग सकता है क्योंकि आपको यह नहीं पता होता है कि क्या उम्मीद की जाए। आपको ऐसा लग सकता है कि परामर्शदाता के पास जाने का मतलब यह है कि आप कमजोर हैं।

हो सकता है कि आपने पहले कभी अपनी भावनाओं या अनुभवों के बारे में किसी से बात नहीं की हो, इसलिए परामर्श प्रक्रिया से आपको डर लग सकता है। आपके साथ जो हुआ था, आप उसके बारे में बात करने के डर नहीं भी हो सकते/ती हैं, या आपको यह चिंता महसूस हो सकती है कि परामर्शदाता के साथ आपकी बातचीत को गोपनीय नहीं रखा जाएगा।

यदि आप शरणार्थी और शरण-साधक पृष्ठभूमि से हैं, तो आपको इस बात का डर भी लग सकता है कि परामर्श प्राप्त करने से ऑस्ट्रेलिया में आपके निवासिता के आवेदन में समस्या हो सकती है।

परामर्श (काउंसलिंग) के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी

परामर्श का उद्देश्य आपकी मदद करना है, और परामर्शदाता का काम आपकी चिंताओं और भावनाओं को सुनना है।

ऑस्ट्रेलिया में कई सेवाएँ आपको निःशुल्क परामर्श दे सकती हैं (बिना किसी लागत के)।

परामर्श आपकी पुनःप्राप्ति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है। आपको परामर्श प्रक्रिया में ऐसी किसी भी बात की चर्चा करने की ज़रूरत नहीं है, जिसके बारे में आप चर्चा नहीं करना चाहते/ती हैं। आप जितना सहज महसूस करते/ती हैं, आप उतना कम या उतना अधिक विवरण प्रदान कर सकते/ती हैं।

आप जो कुछ भी बताते/ती हैं, परामर्शदाता को उसे निजी और गोपनीय रखना होगा (जब तक कि आपकी सुरक्षा या दूसरों की सुरक्षा के लिए कोई जोखिम न हो)।

परामर्श में भाग लेने से स्थायी निवास या आपके वीजा स्थिति के आपके आवेदन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परामर्शदाता के साथ मिलकर काम करना

- यौन हिंसा घटित होने के बाद जितनी जल्दी हो सके सहायता प्राप्त करें।
- अपने परामर्शदाता को कोई भी ऐसी विशिष्ट बात बताएं जो आपके विचार में आपके लिए सहायक होगी।
- परामर्श में समायोजन (एडजस्ट) करने के लिए खुद को कुछ समय दें, इसकी आदत पड़ने में कुछ समय लग सकता है।
- अपने काउंसलर के साथ अधिक से अधिक संवाद करने का प्रयास करें।
- यहाँ तक कि अगर परामर्श अधिक कठिन भी हो जाता है, तो भी हार न मारें।
- पुनःप्राप्ति हासिल करने की अपनी क्षमता पर विश्वास करें।

ऐसे कई लोग हैं, जिन्होंने यौन हिंसा के अपने अनुभवों के बाद पुनःप्राप्ति हासिल की है। इसमें समय लगता है, लेकिन आप भी यह कर सकते/ती हैं!

परामर्शदाता की खोज करना

आपको पहले से ही पता हो सकता है कि परामर्शदाता का पता कैसे लगाना है या शायद आपका कोई पारिवारिक सदस्य या मित्र आपको बता सकता है कि परामर्शदाता का पता कैसे लगाना है। यदि आपको यह नहीं पता है कि शुरूआत कहाँ से करनी है, तो आप अपने डॉक्टर से बात कर सकते/ती हैं या नीचे दिए गए इन संगठनों से संपर्क कर सकते/ती हैं। वे आपको फोन पर कुछ निःशुल्क परामर्श प्रदान कर सकते हैं और आपको अपने समुदाय में काम करने के लिए स्थानीय परामर्शदाता की खोज करने में आपकी सहायता कर सकते हैं:

- **1800RESPECT**: राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न, घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा परामर्श सेवा। 1800 737 732 पर कॉल करें।
- **NSW यौन हिंसा हेल्पलाइन**। 1800 424 017 पर कॉल करें।

यदि आप अंग्रेजी नहीं बोल पाते/ती हैं, तो आप इनका उपयोग कर सकते/ती हैं:

- **अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) (TIS नेशनल)**: तत्काल दुभाषिया सेवाएँ प्रदान करती है। 131 450 पर कॉल करें।

ऐसे संगठन भी हैं जिनके पास ऑस्ट्रेलिया में नए आए यौन हिंसा सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) की मदद करने का अनुभव है, या जो शरणार्थियों, शरण-साधकों या अस्थायी वीजा धारकों की मदद कर सकते हैं।

- **शरण-साधक (एसाइलम सीकर्स) केंद्र**। (02) 9078 1900 पर कॉल करें।
- **यातना एवं आघात के सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) के उपचार एवं पुनर्वास के लिए NSW सेवा (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors) - STARTS**। (02) 9646 6700 पर कॉल करें।
- **सेटलमेंट सर्विसेज इंटरनेशनल - SSI**। (02) 8799 6700 पर कॉल करें।

