



यौन हिंसा के बाद खुद की देखभाल करना

यौन हिंसा एक भयभीत करने वाला एहसास होता है। यदि आपके साथ किसी भी प्रकार की यौन हिंसा हुई है, तो आपको क्रोध, भय, दुख या अन्य प्रबल भावनाओं का एहसास हो सकता है जो आपको अपने जीवन में आनंद लेने से रोकती हैं। आप अपने शरीर में अलग महसूस कर सकते/ती हैं या आपको ऐसी चोटें लगी हो सकती हैं जो दर्द करती रहती हैं। यदि आप अस्थायी वीजा पर ऑस्ट्रेलिया में नए/ई हैं या आपके आसपास सुरक्षित लोग नहीं हैं, तो हो सकता है कि आप अकेले/ली महसूस करें और आपको यह डर हो कि आप ऑस्ट्रेलिया में केवल तब तक ही रह पाएंगे/गी जब तक कि आप खुद को पहुँचे नुकसान के बारे में किसी को नहीं बताते/ती हैं।

यौन हिंसा का अनुभव करने के बाद खुद की देखभाल करना आपके उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह कुछ ऐसा काम है जो सुरक्षित तरीके से बेहतर महसूस करने में अपनी मदद के लिए आप हर दिन अपने लिए कर सकते/ती हैं।

यहाँ कुछ आसान तरीके दिए गए हैं जिनसे आप अपनी देखभाल कर सकते/ती हैं:

अपने प्रति दयाभाव रखें

यौन हिंसा से स्वस्थ होने के लिए यह ज़रूरी है कि आप अपने और अन्य लोगों के प्रति दयाभाव रखें। ऐसा करना कठिन हो सकता है, यदि आपका कोई हिस्सा घटित हुई घटना के लिए खुद को दोषी ठहराता है। यदि आपको अपने प्रति दयाभाव रखना इसलिए कठिन लगता है क्योंकि आप खुद को दोषी ठहराते/ती हैं, तो कल्पना करें कि आप किसी अन्य निर्दोष व्यक्ति की बात सुन रहे/ही हैं जो आपके समान स्थिति से गुजरा है और अब उन भावनाओं और प्रभावों से जूझ रहा है जिनका अनुभव आपको हो रहा है। अपने प्रति उतना ही दयाभाव रखें, जितना आप उस व्यक्ति के प्रति रखेंगे/गी। अपने प्रति दयाभाव रखने में सक्षम होने का एक और तरीका यह है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जो अतीत में आपके प्रति दयालु रहा है और कल्पना करें कि आपके पास खुद की यह देखभाल है। अपने आप से धैर्य बनाए रखें - उपचार में समय लगता है।

सीमाएँ निर्धारित करें

अपनी भावनात्मक और शारीरिक सकुशलता के संरक्षण के लिए सीमाएँ निर्धारित करना महत्वपूर्ण है। इसमें किसी ऐसे व्यक्ति से दूर रहना शामिल हो सकता है जो आपको किसी भी तरह से असुरक्षित महसूस कराता है और किसी भी ऐसे लोगों के साथ संपर्क सीमित करता है जो आपके उपचार का समर्थन नहीं करते हैं।

दैनिक दिनचर्या स्थापित करें

संरचना प्रदान करने और सामान्य जीवन में वापस आने के लिए प्रत्येक दिन एक निर्धारित दिनचर्या बनाए रखें। इसके एक हिस्से में नियमित तौर पर भोजन तथा व्यायाम करना, तथा खाली समय की गतिविधियाँ करना शामिल है।

अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए सकारात्मक तरीके खोजें

डायरी में या कविता या कहानियों के रूप में अपनी भावनाओं और अनुभवों के बारे में लिखना, अपनी भावनाओं को संसाधित करने का एक अच्छा तरीका हो सकता है।

अपने आप को व्यक्त करने के लिए ड्रॉइंग, पेंटिंग या संगीत जैसी रचनात्मक गतिविधियाँ करना भी स्वयं की देखभाल करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है।

तनाव को प्रबंधित करने और अपने शरीर को आराम देने में मदद के लिए प्रार्थना करना, विश्राम करना या ध्यान लगाना बहुत उपयोगी हो सकता है। संकट के क्षणों के दौरान गहरी साँस लेने के व्यायाम आपके मन और शरीर को शांत कर सकते हैं। ऐसा करने में आपकी सहायता के लिए कई ऐप और ऑनलाइन संसाधन उपलब्ध हैं और वे विभिन्न भाषाओं में उपलब्ध हैं।

अपने शरीर और मन की देखभाल करें

खुद की देखभाल करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा अपने शरीर और मन की देखभाल करना है। wearesurvivors.online से 'चिकित्सा और कानूनी सहायता प्राप्त करना' सुझाव पत्रक डाउनलोड करके चिकित्सीय और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधि आपके तनाव को कम करने और आपके मूड (मनोदशा) को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। अनेकानेक गतिविधियों में से चयन किया जा सकता है, जैसे कि सैर करना, नृत्य करना, योग या तैराकी करना, लेकिन ऐसी गतिविधियों को चुनना सुनिश्चित करें जिन्हें करने में आपको आनंद आता है!

संतुलित आहार बनाए रखना और अच्छे पोषण का सेवन करना आपके शरीर और मन के समर्थन के लिए आवश्यक है।

भरपूर नींद लें और आराम करें। ऐसा करने का एक तरीका यह है कि सोने से पहले आपको आराम करने और अपनी नींद के सुधार में सहायता के लिए सोने से सम्बन्धित एक दिनचर्या हो।

सांस्कृतिक और आध्यात्मिक रूप से जुड़ें

अपनी संस्कृति और परंपराओं में भाग लेने से आपको आराम और पहचान की भावना प्राप्त होने में मदद मिल सकती है। इसमें पारंपरिक खाना पकाने, संगीत, नृत्य या धार्मिक रीति-रिवाजों जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं।

यदि आप धार्मिक या आध्यात्मिक प्रवृत्ति के/की हैं, तो आपको अपने आस्था समुदाय से काफी सांत्वना और सहायता मिल सकती है। इसमें किसी विश्वसनीय धार्मिक मार्गदर्शक के साथ बात करना, धार्मिक सेवाओं में भाग लेना या विशेष धार्मिक कार्यक्रमों और त्योहारों में भाग लेना शामिल हो सकता है।

अपनी भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं का ध्यान रखें

अपने आप को परिवार के ऐसे सदस्यों, मित्रों या समुदाय के सदस्यों के आसपास रखना सुनिश्चित करें जो सहायक हैं और आपको समझते हैं।

यदि आप अलग-थलग या अकेला महसूस कर रहे/ही हैं, तो अपने समुदाय में काम करने वाली सहायता सेवाओं और संगठनों से संपर्क करें।

आप अपने लिए रुचिकर सामुदायिक गतिविधियों और समारोहों में भी शामिल हो सकते/ती हैं।

ये सभी बातें आत्म-देखभाल के महत्वपूर्ण भाग हैं और आपको एक मजबूत सहायता संपर्क नेटवर्क का निर्माण करने और अपनेपन की भावना हासिल करने में मदद कर सकते हैं।

परामर्श सेवा और/या किसी सहायता समूह का पता लगाएँ

यौन हिंसा के कई उत्तरजीवियों को लगता है कि किसी योग्यता-प्राप्त परामर्शदाता के साथ बात करना खुद की देखभाल कर पाने का एक महत्वपूर्ण तरीका है। विशेष सहायता सेवाएँ गोपनीय सहायता प्रदान कर सकती हैं। आप वेबसाइट wearesurvivors.online पर यौन हिंसा के बाद स्वस्थ होने से सम्बन्धित सुझाव पत्रक देखकर परामर्श के बारे में और परामर्शदाता का पता लगाने के तरीके के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते/ती हैं। सहायता समूह वे सुरक्षित स्थान हो सकते हैं, जहाँ आप अपने अनुभवों को अपने समान परिस्थितियों से गुजरने वाले अन्य लोगों के साथ साझा कर सकते/ती हैं। कई परामर्श संगठन भी सहायता समूह चलाते हैं।

कुछ ऐसा करें जिसका आप हर दिन आनंद लेते/ती हैं!

अपना ध्यान रखना आवश्यक है, इसलिए हर दिन ऐसा कोई काम करने के लिए समय निर्धारित करें जिसे करने में आपको आनंद आता है। आराम करने के लिए हर दिन समय निकालें और पहले से ही बड़ी मात्रा में स्वादिष्ट भोजन तैयार करके रखें, ताकि आपके पास हमेशा कुछ ऐसा हो जिसके लिए आप उत्सुकता से प्रतीक्षा कर सकें।

सर्वाइवरों (उत्तरजीवियों) के लिए यौन उत्पीड़न संसाधन केन्द्र (पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया) देखभाल [Sexual Assault Resource Centre (Western Australia) Care] पैकेज से लिए गए कुछ विचार यहाँ दिए गए हैं:

- एक अच्छी किताब पढ़ें
- अपना पसंदीदा संगीत सुनें
- कैंपिंग, स्नॉकलिंग या हाइकिंग यात्रा की योजना बनाएं
- बुलबुले, बाथ सॉल्ट्स (स्नान लवण) या प्राकृतिक तेल वाले गर्म पानी से भरे टब में स्नान करें
- पिकनिक के लिए जाएँ
- समुद्र में तैरने जाएँ या रेत पर चलेँ या ये दोनों काम करें!
- सूर्यास्त देखें
- किसी फिल्म, शो या खेल समारोह का टिकट बुक करें
- मोमबतियाँ जलाएँ, प्राकृतिक तेल से हवा सुगंधित करें या अगरबत्ती जलाएँ
- बाइक की सवारी करें
- लाइव बैंड को प्रदर्शन करते देखने जाएँ
- मालिश कराएँ
- अपना पसंदीदा भोजन पकाएँ
- कॉफी पीने और शायद साथ में केक खाने के लिए किसी दोस्त से मिलें!
- बगीचे में समय बिताएँ और ताजे फूल खरीदें या चुनें

ऐसे कई संगठन हैं जिनके पास यौन हिंसा के उत्तरजीवियों की मदद करने का बहुत अनुभव है। अपनी उपचार यात्रा में सहायता और समर्थन प्राप्त करने के लिए किसी सहायता सेवा से संपर्क करें।

→ **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 अंग्रेज़ी 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 सीकर) 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) - STARTTS।** (02) 9646 6700 पर कॉल करें।

→ **सेटलमेंट सर्विसेज़ इंटरनेशनल - SSI.** (02) 8799 6700 पर कॉल करें।