



সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের পরে নিজের পরিচর্যা

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স ভীতিজনক। আপনার সাথে যদি কোনো ধরনের সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স ঘটে থাকে, তবে আপনার প্রবল রাগ, ভয়, আঘাত বা অন্যান্য আবেগ হতে পারে যা আপনাকে আপনার জীবন উপভোগ করা থেকে বিরত রাখে। আপনি আপনার শরীরে অন্যরকম বোধ করতে পারেন বা আপনার এমন আঘাত থাকতে পারে যেখানে এখনও ব্যথা অনুভব করেন। আপনি যদি অস্ট্রেলিয়ায় অস্থায়ী ভিসা নিয়ে নতুন এসে থাকেন, বা আশেপাশে যদি নিরাপদ মানুষ না থাকেন তাহলে আপনি একা বোধ করতে পারেন এবং ভীত হতে পারেন এই ভেবে যে আপনি আপনার আঘাত নিজের কাছে গোপন না রাখলে আপনি হয়ত অস্ট্রেলিয়ায় থাকতে পারবেন না।

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হওয়ার পরে নিজের পরিচর্যা নেওয়া আপনার নিরাময়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। এটি এমন কিছু যা আপনি প্রতিদিন আপনার নিজের জন্য করতে পারেন যাতে আপনি নিরাপদ উপায়ে আরও ভাল বোধ করতে পারেন।

এখানে কিছু সহজ উপায় রয়েছে যেভাবে আপনি নিজের পরিচর্যা নিতে পারেন:

নিজের প্রতি সদয় হোন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স থেকে সেরে উঠার জন্য আপনাকে অবশ্যই নিজের এবং অন্যান্য লোকদের প্রতি সদয় হতে হবে। সেরে উঠা কঠিন হতে পারে যদি যা ঘটেছে তার কোন অংশের জন্য আপনি নিজেকে দায়ী মনে করেন। আপনি নিজেকে দায়ী মনে করে যদি নিজের প্রতি সদয় হতে না পারেন, তাহলে অন্য একজন নির্দোষ ব্যক্তির কাছ থেকে শুনে কল্পনা করুন যে আপনার উপর দিয়ে যা গেছে, সেটা তার উপর দিয়েও গেছে এবং আপনি যে অনুভূতি এবং প্রভাবগুলি অনুভব করছেন, তিনিও তার সাথে লড়াই করছেন। নিজের প্রতি ততটাই সদয় হোন যতটা আপনি সেই ব্যক্তির প্রতি হবেন! নিজের প্রতি সদয় হতে পারার আরেকটি উপায় হলো অতীতে আপনার প্রতি সদয় হয়েছিলেন এমন ব্যক্তি সম্পর্কে চিন্তা করা এবং নিজের জন্য নিজের যন্ত্র নেওয়ার বিষয়টি কল্পনা করা। নিজের সাথে ধৈর্য ধরুন - সেরে উঠতে সময় লাগে।

সীমানা নির্ধারণ করুন

আপনার মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতা রক্ষা করার জন্য সীমানা নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যে রয়েছে এমন যেকোনও ব্যক্তির কাছ থেকে দূরে থাকা যারা আপনাকে যেকোনো উপায়ে অনিরাপদ বোধ করায় এবং এমন কোনো ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ সীমিত করা যারা আপনার নিরাময়ের সময় সাহায্য করেন না।

একটি দৈনিক রুটিন তৈরি করে নিন

গঠন মূলক এবং স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসার জন্য প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট রুটিন বজায় রাখুন। এর একটি অংশের মধ্যে রয়েছে নিয়মিত খাবার খাওয়া, ব্যায়াম এবং অবসর জাতীয় কার্যকলাপ।

আপনার অনুভূতি প্রকাশ করার ইতিবাচক উপায় খুঁজুন

একটি ডায়েরিতে কিংবা কবিতা বা গল্পের আকারে আপনার অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা সম্পর্কে লেখা, আপনার আবেগ নিয়ন্ত্রণ করার একটি ভাল উপায় হতে পারে।

নিজেকে প্রকাশ করার জন্য সৃজনশীল ক্রিয়াকলাপ যেমন অঙ্কন, চিত্রকলা বা সঙ্গীত করাও নিজের পরিচর্যা নেওয়ার একটি মূল্যবান অংশ হতে পারে।

প্রার্থনা, অবসর বিনোদন বা ধ্যান মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে এবং আপনার শরীরকে শিথিল করতে সাহায্য করতে খুব কার্যকর হতে পারে। গভীর শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম কষ্টের মুহুর্তে আপনার মন ও শরীরকে শান্ত করতে পারে। আপনাকে এটি করতে সহায়তা করার জন্য অনেক অ্যাপ এবং অনলাইন রিসোর্সেস রয়েছে এবং সেগুলি বিভিন্ন ভাষায় পাওয়া যায়।

আপনার শরীর এবং মনের পরিচর্যা নিন

নিজের পরিচর্যা নেওয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলো আপনার শরীর এবং মনের পরিচর্যা করা। wearesurvivors.online ওয়েবসাইট থেকে 'Getting Medical and Legal Help' টিপশিট ডাউনলোড করে চিকিৎসা ও মানসিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা সম্পর্কে আরও তথ্য জানুন।

নিয়মিত ব্যায়াম এবং শারীরিক কার্যকলাপ আপনার মানসিক চাপ কমাতে এবং আপনার মেজাজ উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে। বেছে নেওয়ার মতো অনেকগুলি ক্রিয়াকলাপ রয়েছে যেমন হাঁটা, নাচ, যোগব্যায়াম বা সাঁতার, তবে আপনি যেগুলি উপভোগ করেন সেগুলি বেছে নিতে ভুল করবেন না!

আপনার শরীর এবং মনকে সুস্থ রাখার জন্য সুস্বাদু খাওয়া এবং যথাযথ পুষ্টি বজায় রাখা অপরিহার্য।

প্রচুর ঘুম এবং বিশ্রাম নিন। এটি করার ভাল উপায় হলো একটি শয়নকালীন রুটিন বজায় রাখা যা আপনাকে ঘুমানোর আগে আপনাকে শিথিল করতে এবং আপনাকে আরও ভালভাবে ঘুমোতে সহায়তা করবে।

সাংস্কৃতিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে সংযোগ স্থাপন করুন

আপনার সংস্কৃতি এবং ঐতিহ্যে অংশ নেওয়া আপনাকে স্বাচ্ছন্দ্য এবং আত্মসন্ধান সম্পর্কে বুঝতে সাহায্য করতে পারে। এর মধ্যে ঐতিহ্যগত রান্না, সঙ্গীত, নাচ, বা ধর্মীয় আচারের মতো জিনিসগুলি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।

আপনি যদি ধর্মীয় বা আধ্যাত্মিক হয়ে থাকেন তবে আপনি আপনার ধর্মীয় সম্প্রদায় থেকে অনেক সাহায্য এবং সহায়তা পেতে পারেন। তার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে একজন বিশ্বস্ত ধর্মীয় নেতার সাথে কথা বলা, ধর্মীয় সেবায় অংশ নেওয়া বা বিশেষ ধর্মীয় অনুষ্ঠান এবং উৎসবে অংশগ্রহণ করা।

আপনার সংবেদনশীল এবং মনস্তাত্ত্বিক প্রয়োজনগুলোর দিকে খেয়াল রাখুন

পরিবারের সদস্য, বন্ধুবান্ধব বা সম্প্রদায়ের সদস্য যারা আপনাকে সাহায্য করে এবং বোঝে, নিজেকে তাদেরকে দিয়ে ঘিরে রাখতে ভুলবেন না।

বিচ্ছিন্ন বা একাকী বোধ করলে আপনার সম্প্রদায়ে কাজ করে এমন সহায়তা পরিষেবা এবং সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি চাইলে আপনার পছন্দমত সম্প্রদায়ের কার্যকলাপ এবং অনুষ্ঠানগুলিতে অংশ নিতে পারেন।

এই সকল জিনিসগুলিই স্ব-পরিচর্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ এবং আপনাকে একটি শক্তিশালী সহায়তা নেটওয়ার্ক তৈরি করতে এবং নিজের সম্পর্কের অনুভূতি পুনরুদ্ধার করতে সহায়তা করতে পারে।

একটি কাউন্সেলিং পরিষেবা এবং/অথবা একটি সহায়তা গ্রুপ খুঁজুন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের শিকার অনেক ব্যক্তিই একজন যোগ্য পরামর্শদাতার সাথে কথা বলা তাদের নিজেদের পরিচর্যার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায় বলে মনে করেন। বিশেষায়িত সহায়তা পরিষেবাগুলি গোপনীয় সহায়তা প্রদান করতে পারে। wearesurvivors.online ওয়েবসাইট থেকে সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের পরে নিরাময়ের টিপ শীট দেখে কাউন্সেলিং সম্পর্কে আরও তথ্য এবং কীভাবে একজন কাউন্সেলর খুঁজে পাবেন তা জেনে নিতে পারেন। সাপোর্ট গ্রুপগুলো নিরাপদ স্থান হতে পারে যেখানে আপনার মত একই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গেছে এমন ব্যক্তিদের সাথে আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারেন। অনেক কাউন্সেলিং সংস্থাও এই সাপোর্ট গ্রুপ চালায়।

যা আপনি উপভোগ করেন প্রতিদিন এমন কিছু করুন!

নিজের পরিচর্যা নেওয়া অপরিহার্য, তাই আপনি যা উপভোগ করেন তার জন্য প্রতিদিন সময় নির্ধারণ করুন। বিশ্রাম নেওয়ার জন্য প্রতিদিন সময় দিন এবং আগে থেকে বড় ট্রিট প্রস্তুত করুন যাতে আপনি সবসময়ই বড় কিছু পাওয়ার অপেক্ষায় থাকতে পারেন।

এখানে যৌন নিপীড়ন রিসোর্স সেন্টার (ওয়েস্টার্ন অস্ট্রেলিয়া) কেয়ার প্যাকেজ থেকে যৌন নির্যাতনের শিকার ব্যক্তিদের জন্য কিছু ধারণা রয়েছে:

- একটি ভাল বই পড়ুন
- আপনার পছন্দের গান শুনুন
- একটি ক্যাম্পিং, স্নরকোলিং বা হাইকিং ট্রিপের পরিকল্পনা করুন
- বুদ্ধি, বাথ সল্ট বা এসেনশিয়াল অয়েলে ভরা উষ্ণ জলে নিজেকে ভিজিয়ে রাখুন
- পিকনিকে যান
- সমুদ্রে সাঁতার কাটুন বা বালির উপর হাঁটুন বা উভয়টি করুন!
- সূর্যাস্ত দেখুন
- একটি সিনেমা, শো বা ক্রীড়া ইভেন্টের টিকিট বুক করুন
- মোমবাতি জ্বালান, প্রয়োজনীয় তেল ছড়িয়ে দিন বা ধূপ জ্বালান
- সাইকেল চালাতে যান
- সরাসরি একটি ব্যান্ড শো দেখুন
- ম্যাসাজ করান
- আপনার প্রিয় খাবার রান্না করুন
- কফি এবং একত্রে কেব খাওয়ার জন্য একটি বন্ধুর সাথে দেখা করুন!
- বাগানে সময় কাটান এবং তাজা ফুল কিনুন বা তুলুন

অনেক সংস্থা আছে যাদের সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের শিকার ব্যক্তিদের সাহায্য করার অনেক অভিজ্ঞতা রয়েছে। আপনার নিরাময় যাত্রায় সাহায্য এবং সহায়তা পেতে একটি সহায়তা পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন।

- **1800RESPECT:** জাতীয় যৌন নিপীড়ন, গার্হস্থ্য এবং পারিবারিক সহিংসতা কাউন্সেলিং পরিষেবা। 1800 737 732 তে কল করুন।
- **NSW সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স হেল্পলাইন।** 1800 424 017 নম্বরে কল করুন।

আপনি যদি ইংরেজি বলতে না পারেন তবে আপনি নিম্নোক্ত উপায় ব্যবহার করতে পারেন:

- **ট্রান্সলেটিং অ্যান্ড ইন্টারপ্রেটিং সার্ভিস (TIS National):** তাৎক্ষণিক দোভাষী পরিষেবা প্রদান করে। কল করুন **131 450**।

এমন সংস্থাও রয়েছে যাদের সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সে শিকার ব্যক্তিদের সাহায্য করার অভিজ্ঞতা রয়েছে যেমন যারা অস্ট্রেলিয়ায় নতুন এসেছেন, উদ্ভাস্ত, আশ্রয়প্রার্থী বা অস্থায়ী ভিসাধারী ব্যক্তিদের সাহায্য করতে পারে।

- **দ্যা অ্যাসাইলাম সিকার্স সেন্টার।** কল করুন (02) 9078 1900
- **ভায়োলেন্স এবং ট্রমা সারভাইভারদের চিকিৎসা এবং পুনর্বাসনের জন্য NSW পরিষেবা - STARITS।** কল করুন (02) 9646 6700
- **সেটেলমেন্ট সার্ভিসেস ইন্টারন্যাশনাল - এসএসআই (SSI)।** (02) 8799 6700 নম্বরে কল করুন।

