



সাহায্যের জন্য নিরাপদ এবং সহায়ক ব্যক্তিদের খুঁজে নিন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হলে আপনি খুব একা বোধ করতে পারেন। আপনি মনে করতে পারেন যে আপনি কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন তা কেউ বুঝতে পারছে না এবং আপনার মধ্যে অপরাধ, ভয় এবং বিব্রত বোধও হতে পারে। এটি আপনাকে আপনার সাথে যা ঘটেছে সে সম্পর্কে কথা বলতে চাওয়া থেকে বিব্রত করতে পারে।

আপনি যদি সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে নিজেকে একা মনে হলেও আপনি যে একা নন তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। আরও অনেক লোক যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছেন, এবং এমন নিরাপদ এবং সহায়ক ব্যক্তি এবং সংস্থা রয়েছে যাদের সাথে আপনি কথা বলতে পারেন যারা বুঝতে পারবেন আপনি কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন।

আপনি কি সাহায্য চাইতে ভয় পাচ্ছেন?

আপনার সাথে যা ঘটেছে তা নিয়ে কথা বলতে ভয় পাওয়া স্বাভাবিক।

যৌন নিপীড়নের বিষয়টি গোপন রাখার জন্য আপনাকে বলা হতে পারে বা হুমকি দেওয়া হতে পারে।

আপনি ভয় পেতে পারেন ভেবে যে কেউ আপনাকে বিশ্বাস করবে না।

আপনি যদি আগে কাউকে সেক্সুয়াল এবিউজের কথা বলেন এবং তারা আপনাকে বিশ্বাস না করে, তাহলে আপনি আবার বলার জন্য আত্মবিশ্বাসী নাও হতে পারেন। হয়তো আপনি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন কাউকে কিছু বলবেন না।

যা ঘটেছে তার জন্য আপনাকে কোনো না কোনোভাবে দায়ী করা হবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

লোকেরা কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাবে তা নিয়েও আপনি চিন্তিত হতে পারেন, বিশেষত তাদের নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া নিয়ে।

আপনি যদি একই লিঙ্গের কারো দ্বারা সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হন তবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন এটা ভেবে যে আপনি যদি কাউকে বলেন কী ঘটেছে তাহলে তারা মনে করবে আপনি অবশ্যই সমকামী।

আপনি ভীত হতে পারেন যে আপনি যা বলছেন তা গোপন রাখা হবে না এবং আপনার সম্প্রদায়ের সদস্যরা আপনাকে খুঁজে বের করে বিচার করবে।

লোকেরা জানতে পারলে এটি আপনার পরিবারের জন্য লজ্জা নিয়ে আসবে ভেবে আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন।

আপনি উদ্বিগ্ন হতে পারেন এটা ভেবে যে লোকেরা যদি আপনার সাথে কী ঘটেছে সে সম্পর্কে জানতে পারে, বা আপনি যদি সাহায্য চান, এটি আপনার আশ্রয় বা ডিসার অবস্থার আবেদনকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

এই ভয় এবং উদ্বেগগুলো অর্থপূর্ণ। যাইহোক, এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে যদি আপনি আপনার সাথে যা ঘটেছে সে সম্পর্কে কথা বলতে চান, এমন বিশ্বস্ত, সদয় লোক আছেন যারা আপনাকে সমর্থন করবে এবং বিশ্বাস করবে। আপনি বিশ্বাস করেন এমন কাউকে বলতে এবং নিরাময়ের প্রক্রিয়া শুরু করাটা কখনই খুব দেরি না।

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের সম্মুখীন হয়ে থাকলে কমিউনিটিতে নিরাপদ এবং সহায়ক ব্যক্তিদের খুঁজে পাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

একজন নিরাপদ ব্যক্তি এমন একজন যিনি

- আপনাকে বিশ্বাস করবেন
- আপনার কথা চিন্তা করবেন
- আপনাকে সাহায্য করতে চাইবেন, এবং
- আপনার গোপনীয়তাকে সম্মান করবেন।

একজন সহায়ক ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করবেন

- বিশ্বাসযোগ্য হতে
- বোধগম্য হতে
- এটি বুঝতে যে "এটা আপনার দোষ ছিল না"
- এমন একটি নিরাপদ এবং গোপনীয় পরিবেশের ব্যবস্থা করতে যেখানে আপনি খোলামেলা কথা বলতে পারেন
- লজ্জা এবং অপমানের যেকোনো অনুভূতি কাটিয়ে উঠতে
- আপনার আত্মসম্মান তৈরি করতে বা পুনর্নির্মাণ করতে
- আপনার অনুভূতির সাথে সংযোগ স্থাপন করতে, এবং
- আপনার কঠোর ব্যবহার করতে
- সিদ্ধান্ত নেয়াতে

কে আপনাকে সমর্থন করতে পারে?

- সঙ্গী
- কাছের পারিবারিক সদস্য
- বিশ্বাসযোগ্য বন্ধু
- ধর্মীয় নেতা
- কমিউনিটির নেতা
- ডাক্তার অথবা অন্যান্য চিকিৎসা পেশাদার
- পরামর্শদাতা
- শিক্ষক
- কেইস ওয়ার্কার
- কমিউনিটি সংগঠন

প্রথম যে ব্যক্তির সাথে কথা বলেছেন সে যদি সহায়ক বা ইতিবাচকভাবে প্রতিক্রিয়া না জানায় তবে সেটা আপনার ভুল নয়। কথা বলার জন্য অন্য কাউকে খুঁজুন - কখনও কখনও সঠিক ব্যক্তি খুঁজে পেতে সময় লাগতে পারে। চেষ্টা চালিয়ে যান। এমন লোক আছে যারা আপনাকে সাহায্য করতে পারে এবং করতে চায়!

আপনার যদি এমন কেউ না থাকে যে আপনাকে সহায়তা করতে পারে, তবে এমন অনেক সংস্থাও রয়েছে যাদের সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তিদের সাহায্য করার অনেক অভিজ্ঞতা রয়েছে। এইগুলি বিনামূল্যে (কোনও খরচ নেই) পাওয়া যায় এমন কিছু পরিষেবা যাদের সাথে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন। তারা শুনবে এবং সাহায্য করবে।

এগুলির মধ্যে রয়েছে:

- **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।
- **ভিকটিম সার্ভিসেস NSW।** কল করুন 1800 633 063

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

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

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

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

