



# সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স এবং শৈশবকালীন সেক্সুয়াল এবিউজের পরে নিরাময়

প্রত্যেকের সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের অভিজ্ঞতা ভিন্ন রকমের। এটি আপনার চিন্তাভাবনা, অনুভূতি, ক্রিয়া কলাপ এবং ব্যক্তিগত সম্পর্কের পাশাপাশি আপনি আপনার জগতকে কোন দৃষ্টিতে দেখেন এবং প্রতিক্রিয়া জানান তার উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

আপনার প্রতিক্রিয়া তাৎক্ষণিক হতে পারে বা সেগুলি ঘটতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। এটা হঠাৎ অপ্রত্যাশিতভাবে (এবং অসুবিধাজনক সময়ে) আবির্ভূত হতে পারে। প্রতিটি ব্যক্তি আলাদা এবং সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের অভিজ্ঞতায় প্রতিক্রিয়া দেখানো বা না দেখানোর কোন সঠিক বা ভুল পথ নেই।

অনুভব করা যায় এমন কিছু শারীরিক প্রতিক্রিয়া, সেইসাথে কিছু সাধারণ চিন্তা, অনুভূতি এবং আচরণ যা ঘটতে পারে সেগুলো নিচে তালিকাভুক্ত করা হলো।

এইসব শারীরিক প্রতিক্রিয়াগুলি প্রশমন করতে শেখা এবং নিজেকে আরও ভাল বোধ করার নিরাপদ উপায় খুঁজে বের করা নিরাময় প্রক্রিয়ার অংশ। নিরাময় হতে সময় লাগে, কখনও কখনও অনেক বছর। কিছু দিন খুব কঠিন হবে কিন্তু হাল ছাড়বেন না!

## আমি কোথায় শুরু করব?

### নিরাপত্তা হচ্ছে প্রথম

যৌন নিপীড়নের অভিজ্ঞতা ভুলে থেকে নিরাময়ের জন্য ভাল এবং নিরাপদ বোধ করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি নিরাপদ বোধ করছেন কিনা তা জানতে, নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

- যে ব্যক্তি আমাকে নিপীড়ন করেছে তার সাথে আবারও যোগাযোগ থেকে কি আমি নিরাপদ?
- আমি কি বাড়িতে নিরাপদ বোধ করি?
- নিরাপদ বোধ করা এবং নিরাপদ থাকার জন্য আমার কি কোন কিছু পরিবর্তন করতে হবে?

আপনি যদি বর্তমানে কোনো ধরনের সহিংসতার ঝুঁকিতে থাকেন, তাহলে একজন বিশ্বস্ত বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের বাড়িতে থাকার মাধ্যমে, একটি পারিবারিক সহিংসতার আশ্রয়কেন্দ্র বা এ ধরনের কিছু খুঁজে নিয়ে নিজেকে নিরাপদে রাখুন।

আপনার যদি নিরাপত্তা না থাকে বা নিরাপদ বোধ না করেন তবে নিরাপদ থাকার জন্য আপনাকে কী করতে হবে তা নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

## বিশ্বস্ত কারো সাথে কথা বলুন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের আঘাত থেকে নিরাময়ের দিকে যাবার অন্যতম সেরা উপায় হল নিরাপদ, সহায়ক এবং উপকারী এমন কারো সাথে কথা বলা। এটি একজন বিশ্বস্ত বন্ধু বা আত্মীয়, একজন সম্প্রদায় বা ধর্মীয় নেতা, একজন চিকিৎসা পেশাদার, পরামর্শদাতা বা অন্য কেউ হতে পারেন। আপনি wearesurvivors.online ওয়েবসাইটে গিয়ে নিরাপদ এবং সহায়ক ব্যক্তিদের খোঁজার বিষয়ে আমাদের টিপ শীট দেখতে পারেন।

## শরীরের নিরাময় করুন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের অভিজ্ঞতার অর্থ হতে পারে আপনি আপনার শরীরে অন্যান্যকম বোধ করছেন অথবা ক্ষতস্থান থেকে ক্রমাগত ব্যথা অনুভব করছেন। ডাক্তার দেখানো বা হাসপাতালে যাওয়া আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় চিকিৎসা পেতে সাহায্য করতে পারে। আপনি যদি ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে যেতে না চান বা যেতে না পারেন, এবং এটি জরুরী না হয় তবে আপনি সাহায্য পেতে যেতে পারেন এমন অন্যান্য জায়গা রয়েছে। আপনি আপনার স্থানীয় কমিউনিটি হেলথ সেন্টারে যেতে পারেন বা এখানে আপনার স্থানীয় মহিলাদের স্বাস্থ্য কেন্দ্র খুঁজে পেতে পারেন **1800 022 222** নম্বরে হেলথ ডাইরেক্টে কল করলে আপনি সরাসরি একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলতে পারবেন। আপনি যদি LGBTQIA+ সম্প্রদায়ের হয়ে থাকেন তবে আপনি ACON এর কমিউনিটি কেয়ার পরিষেবা থেকে সহায়তা পেতে পারেন।

## আপনার মনের নিরাময় করুন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে। যদি আপনি আত্মহতা, বিষণ্ণতা, উদ্ভিগ্ন বা অন্য কোন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা অনুভব করেন তবে আপনাকে সাহায্য করতে পারে অস্ট্রেলিয়াতে এমন বিনামূল্যের সহায়তা পরিষেবা রয়েছে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলতে না পারেন বা না চান তাহলে আপনি প্রশিক্ষিত কোন সহায়তা কর্মীর সাথে কথা বলার জন্য দিনে বা রাতের যেকোনো সময় **13 11 14** নম্বরে লাইফলাইন কে কল করতে পারেন। আপনি যদি ফোনে কথা বলতে না চান তবে আপনি লাইফলাইন ওয়েবসাইটে টেক্সট করতে বা কারও সাথে অনলাইনে চ্যাট করতে পারেন।

### নিরাময়ের অন্যান্য উপায়

যৌন সহিংসতার শিকার অন্যান্য লোকেরা যৌন সহিংসতা থেকে নিরাময়ের জন্য সহায়ক বলে মনে করেছেন এমন কিছু উপায় হল:

- পেইন্টিং এবং বিভিন্ন ধরনের শিল্প কর্ম
- সঙ্গীত
- গান গাওয়া
- নাচ
- নাটক
- খেলাধুলা যেমন আত্মরক্ষা, মার্শাল আর্ট
- লেখা এবং/অথবা কবিতা পড়া
- ডায়েরি লেখা
- গির্জা, মসজিদ, মন্দির বা অন্যান্য উপাসনালয়ে যাওয়া
- অন্যান্য মানুষের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে পড়া
- যৌন সহিংসতা থেকে বেঁচে থাকা অন্যদের একটি গ্রুপে যোগদান করা
- বিশ্বস্ত বন্ধু বা আত্মীয়ের সাথে কথা বলা
- একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলা
- প্রাণীর যত্ন নেওয়া
- রান্না
- পুলিশের কাছে নির্যাতনের রিপোর্ট করা
- বিচার দাবী করা
- যারা নির্যাতিত হয়েছে তাদের সাহায্য করা

## কাউন্সেলিং কী এবং এটা কি সাহায্য করতে পারে?

কিছু মানুষ আছে যারা অপরিচিত কারও সাথে তাদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথা বলতে দুঃস্থ মনে করে কিন্তু সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স থেকে বেঁচে যাওয়া অনেকের জন্য, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার ছাড়াও একজন পেশাদার কাউন্সেলর সাথে কথা বলা নিরাময়ে সাহায্য করতে পারে।

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স বিষয়ে অভিজ্ঞ কাউন্সেলরদের যৌন সহিংসতার অনেক প্রভাব সম্পর্কে জানতে এবং এ ব্যাপারে সহায়তা করার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। তারা নিরাময়ে সাহায্য করতে পারেন।

## কাউন্সেলিং নিয়ে উদ্বেগ

আপনি যে যৌন নিপীড়নের শিকার হয়েছেন তা যদি আপনার দৈনন্দিন জীবনকে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে, তাহলে একজন কাউন্সেলর আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। আপনি যদি আগে একজন কাউন্সেলর বা মনোবিজ্ঞানীর কাছে না গিয়ে থাকেন তবে আপনি এটি নিয়ে উদ্ভিগ্ন হতে পারেন বা এতে ভয় পেতে পারেন কারণ আপনি কী আশা করবেন তা জানেন না। আপনি ভাবতে পারেন যে একজন কাউন্সেলরের কাছে যাওয়া মানে আপনি দুর্বল।

আপনি হয়ত আগে কখনো আপনার অনুভূতি বা অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কারো সাথে কথা বলেননি, তাই কাউন্সেলিং এর বিষয়টি আপনাকে ভীত করে তুলতে পারে। আপনার সাথে যা ঘটেছে সে সম্পর্কে আপনি কথা বলতে নাও চাইতে পারেন, অথবা আপনি উদ্ভিগ্ন হতে পারেন যে একজন কাউন্সেলরের সাথে আপনার কথোপকথন গোপন রাখা নাও হতে পারে।

আপনি যদি একজন উদ্বাস্ত এবং আশ্রয়-প্রার্থী ব্যাকগ্রাউন্ডের হয়ে থাকেন তাহলে আপনি ভয় পেতে পারেন যে কাউন্সেলিং পাওয়ার ফলে অস্ট্রেলিয়ায় বসবাসের জন্য আপনার আবেদনের জন্য সমস্যা হতে পারে।

## কাউন্সেলিং সম্পর্কে গুরুত্বপূর্ণ তথ্য

কাউন্সেলিং এর উদ্দেশ্য হল আপনাকে সাহায্য করা এবং কাউন্সেলরের কাজ হল আপনার উদ্বেগ এবং আবেগের কথা শোনা। অস্ট্রেলিয়ায় অনেক পরিষেবা, আপনাকে বিনামূল্যে কাউন্সেলিং দিতে পারে (কোনও খরচ নেই)।

কাউন্সেলিং আপনার নিরাময়ের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হতে পারে। আপনি যে বিষয়ে পরামর্শ করতে চান না সেসব বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে হবে না। আপনি যতটুকু কম বা যতটা বিস্তারিত বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন ততটুকু বলতে পারেন।

আপনি যা বলবেন তা অবশ্যই একজন কাউন্সেলর একান্ত ব্যক্তিগত এবং গোপন রাখবেন (যদি না আপনার নিরাপত্তা বা অন্যদের নিরাপত্তার ঝুঁকি থাকে)।

কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করলে স্বাস্থ্যভাবে বসবাসের জন্য আপনার আবেদন বা আপনার ভিসার অবস্থাকে প্রভাবিত করবে না।

## একজন কাউন্সেলরের সাথে কাজ করা

- সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সে আক্রান্ত হবার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সাহায্য নিন।
- আপনার কাউন্সেলরকে বিশেষ করে এমন কিছু বলুন যা আপনার জন্য সহায়ক হবে।
- কাউন্সেলিং এর সাথে মানিয়ে নিতে নিজেকে কিছু সময় দিন; অভ্যস্ত হতে কিছু সময় লাগতে পারে।
- যতটা সম্ভব আপনার কাউন্সেলরের সাথে যোগাযোগ করার চেষ্টা করুন।
- এমনকি যদি কাউন্সেলিং আরও কঠিন হয়ে যায়, তবে কখনই হাল ছাড়বেন না।
- নিরাময়ের ক্ষেত্রে আপনার ক্ষমতার উপর বিশ্বাস রাখুন।

অনেক লোক আছে যারা তাদের সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের অভিজ্ঞতা থেকে আরোগ্য লাভ করেছে। এটাকে অনেক সময় লাগে, কিন্তু আপনি এটা করতে পারেন!

## একজন কাউন্সেলর খুঁজছেন?

একজন কাউন্সেলর কোথায় পাবেন তা আপনি হয়তো ইতিমধ্যেই জানেন, অথবা আপনার পরিবারের একজন সদস্য বা বন্ধু থাকতে পারে যিনি আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন কিভাবে একজন কাউন্সেলর খুঁজে পাবেন। আপনি কোথা থেকে শুরু করবেন তা না জানলে, আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলতে পারেন বা নীচের এই সংস্থাগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। তারা আপনাকে কিছু বিনামূল্যের ফোন কাউন্সেলিং প্রদান করতে পারে এবং আপনার সম্প্রদায়ের সাথে কাজ করার জন্য একজন স্থানীয় কাউন্সেলরকে খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে:

- **1800RESPECT:** জাতীয় যৌন নিপীড়ন, গার্লস্‌ অ্যান্ড 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, উদ্বাস্ত, আশ্রয়প্রার্থী বা অস্থায়ী ভিসাধারী ব্যক্তিদের সাহায্য করতে পারে।

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