

گھریلو تشدد



NYC
Health

خبرنامہ صحت

سبھی خبرنامہ صحت دیکھنے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔
مفت کاپیاں منگانے کے لیے 311 پر کال کریں۔

گھریلو تشدد

- آپ کو کبھی بھی اپنے رشتے میں دھمکی زدہ، پریشان یا خوف زدہ ہونے کا احساس نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو احساس ہوتا ہے تو یہ گھریلو تشدد ہے۔
- گھریلو تشدد موجودہ یا سابق پارٹنر کی جانب سے ایک بدسلوکی یا بدسلوکی کی دھمکی ہوتی ہے۔ یہ کسی کے بھی ساتھ پیش آ سکتی ہے لیکن کچھ لوگ — بشمول تارکین وطن، معذور افراد اور LGBTQ کے بطور شناخت رکھنے والے افراد — کو اس کا سامنا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔
- گھریلو تشدد کو قریبی پارٹنر کا تشدد بھی کہا جاتا ہے۔ چاہے آپ اسے جو کچھ بھی کہیں، یہ ٹھیک نہیں ہے۔

2016 میں لگ بھگ 500,000

نیویارک کے باشندوں (18 سال اور اس سے زائد عمر کے) نے رپورٹ کی کہ کسی نہ کسی وقت پارٹنر نے انہیں جسمانی لحاظ سے تکلیف پہنچائی ہے۔



بدسلوکی کی نشانیاں

بدسلوکی جسمانی، جنسی، ذہنی، مالی یا جذباتی ہو سکتی ہے۔ ایک بدسلوک پارٹنر یوں کر سکتا ہے:

- آپ کو بدنام کرتا ہے یا آپ کی بے عزتی کرتا ہے
- آپ کو اہل خانہ اور دوستوں سے الگ تھلگ کرتا ہے
- آپ کو ضبط تولید یا کنٹومز استعمال کرنے سے روکتا ہے
- آپ کو جنسی عمل کرنے پر مجبور کرتا ہے
- آپ کو، آپ کے بچوں اور/یا آپ کے پالتو جانوروں کو دھمکتا ہے



یہ محض چند مثالیں ہیں۔ اگر آپ کو ان میں سے کسی کا سامنا ہو رہا ہے یا آپ کے جاننے والوں میں ایسا کوئی شخص ہے تو مدد دستیاب ہے۔

ایک بدسلوک پارٹنر آپ کے ساتھ محبت اور دیکھ بھال کا بھی اظہار کر سکتا ہے۔ اگرچہ آپ کا پارٹنر ہر وقت موجود نہ ہو، ہر طرح کی بدسلوکی مضر ہے۔

گھریلو تشدد اور آپ کی صحت

گھریلو تشدد کا اثر آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت پر آپ کے گرد و پیش میں موجود لوگوں کی بہبود پر پڑتا ہے۔

اس کی وجہ سے آپ کے لیے اپنی کی دیکھ بھال کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور ممکن ہے آپ اہم ٹیسٹ اور ٹیکہ ٹیکے لگوانے کے مدنظر باقاعدگی سے ڈاکٹر کو نہ دکھا پائیں۔

آپ کو درج ذیل کا بھی سامنا ہو سکتا ہے:

جسمانی چوٹیں، جیسے ہڈیاں ٹوٹنا، سر میں چوٹیں، خراشیں اور کٹ جانا



جذباتی تناؤ، جیسے افسردگی، اضطراب اور بے خوابی



حمل کے ناقص نتائج اور جنسی لحاظ سے منتقل ہونے والے انفیکشنز۔



جتنی جلدی ممکن ہو مدد حاصل کرنا اہم ہے۔

مدد حاصل کریں

آپ اکیلے نہیں ہیں۔ مشکل تو ہو سکتا ہے لیکن اگر آپ کسی دردناک صورتحال میں مبتلا ہیں تو بہت سارے وسائل دستیاب ہیں۔

اگر آپ فوری خطرے کی زد میں ہوں تو 911 پر کال کریں۔ اگر آپ فوری خطرے کی زد میں نہیں ہوں:

مفید وسائل بشمول **NYC Family Justice Centers** (NYC فیملی جسٹس سنٹرز) کی فہرست کے لیے nyc.gov/nychope پر **NYC Hope** (ہوپ NYC) ملاحظہ کریں — ہر بورو میں ایک سنٹر موجود ہے۔



سٹی ٹومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن کو 800-621-4673 پر کال کریں یا 311 پر کال کریں اور ہاٹ لائن کو پوچھیں۔ درج ذیل میں مدد کے لیے متعدد زبانوں میں روزانہ 24 گھنٹے اعانت دستیاب ہے:



- عارضی رہائش
- حفاظتی منصوبہ بندی
- مشاورت اور دیگر سماجی خدمات
- تحفظ کا عدالتی فرمان

ہنگامی حالت میں جن بھروسہ مند لوگوں کو آپ کا کال کر سکتے ہیں ان کی ایک فہرست بنائیں۔



وسائل

رابطہ کریں

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور
domestic violence (گھریلو تشدد) تلاش کریں

مزید جانیں

[nyc.gov/nychope](https://www.nyc.gov/nychope) پر NYC Hope ملاحظہ کریں

مدد تلاش کریں

ای میل healthbulletins@health.nyc.gov

تازہ ترین ہیلتھ بلیٹن وصول
کریں

آگاہ رہیں کہ پارٹنرز آپ کی ویب سرگزشت کو ٹریک کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مدد درکار ہو تو سٹی کی ڈومیسٹک وائلنس ہاٹ لائن کو **800-621-4673** پر کال کریں یا **311** پر کال کریں اور ہاٹ لائن کو پوچھیں۔

دوسری زبانوں میں اس بلیٹن اور صحت سے متعلق دوسرے ترجمہ کردہ مواد کے لیے ملاحظہ کریں
[nyc.gov/health/pubs](https://www.nyc.gov/health/pubs) اپنی زبان میں خدمات حاصل کرنا آپ کا حق ہے۔ یہ خدمات نیو یارک سٹی
محکمہ صحت کے سبھی دفاتر اور کلینکوں پر مفت دستیاب ہیں۔

