පවුල් හිංසනය



අපගේ ප්‍රජාවේ පවුල් සහ පුද්ගලයින් ආරක්ෂිතව සිටීමට සහාය වීම

පවුල් හිංසනය යනු කුමක්ද?

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හෝ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය යනු පවුලක හෝ සම්බන්ධතාවයක තවත් පුද්ගලයෙකු ආධිපත්‍යය දැරීමට සහ පාලනය කිරීමට අපයෝජන හැසිරීම් භාවිතා කිරීමයි. සමහර විට, ප්‍රචණ්ඩකාරී සහ පාලනය කිරීමේ හැසිරීම් එක් වර්ගයකට වඩා වැඩි ගණනකට අයත් වේ, නැතහොත් එය මෙහි ලැයිස්තුගත කර ඇති කිසිදු කාණ්ඩයකට නොගැලපෙන බව පෙනේ. ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ වැරදිකරුගේ හැසිරීම නිසා සහකරු හෝ පවුලේ සාමාජිකයා පාලනයට, බියට හෝ අනාරක්ෂිත බවට පත් වී ඇත්ද යන්නයි. කාලයත් සමඟ ප්‍රචණ්ඩත්වයේ මට්ටම වැඩි වන විට පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය නිතර නිතර සිදුවීමට නැඹුරු වේ.

ඕස්ට්‍රේලියාවේදී, ඔබේ සහකරු, දරුවන්, සහෝදර සහෝදරියන් හෝ නැන්දම්මා ඇතුළු ඔබේ පවුලේ ඕනෑම සාමාජිකයෙකු ඔබට රිදවීම හෝ පාලනය කිරීම නීතියට පටහැනිය.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් පීඩාවට පත්වන්නේ කවුද?

පවුල් හිංසනය වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය සහ ලිංගික මනාපයන් නොසලකා ඕනෑම ප්‍රජාවක පුද්ගලයින්ට බලපායි. පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය දරුවන් වෙත එල්ල නොවූවත්, ඔවුන් හැසිරීමට හෝ එහි බලපෑම් වලට නිරාවරණය වුවහොත්, එනම් පීඩාවට පත් දෙමාපියෙකු, තුවාල ලැබූ පුද්ගලයෙකු හෝ හානි වූ දේපළවලට නිරාවරණය වුවහොත්, දරුවන් ද පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් පීඩාවට පත්වේ. දරුවෙකු අපයෝජන හැසිරීමක් දුටුවහොත් හෝ එහි බලපෑම්වලට නිරාවරණය වුවහොත්, *ඔවුන් නැතිවම පවුල් හිංසනයට ගොදුරු වේ.*

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය, අපයෝජනයට සෘජුවම ගොදුරු වන අයට සහ ප්‍රචණ්ඩත්වය දකින අයට සැලකිය යුතු මානසික, චිත්තවේගීය සහ ශාරීරික බලපෑම් ඇති කරයි. එබැවින් පවුල් හිංසනයේ විඳිනයින් උපකාර පැතීමට දිරිමත් කිරීම වැදගත් වේ.

පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ වර්ග

- ***ශාරීරික හිංසනය*** බොහෝ ආකාරවලින් සිදුවිය හැකිය, එනම් පහර දීම, තල්ලු කිරීම, වස්තූන් විසි කිරීම, ආයුධ භාවිතා කිරීම, යමෙකු බිය ගැන්වීම හෝ රඳවා තබා ගැනීම ය. කිසිවෙකුට ඖෂධ හෝ ආහාර ලබා ගැනීමට ඉඩ නොදීම.
- ***වාචික අපයෝජනයට*** ළමයින් ඉදිරියේ හිරිහැර කිරීම හෝ තර්ජනය කිරීම, නිරන්තර විවේචන සහ පහත් කිරීම, අපහාස කිරීම සහ නම් කිරීම හෝ අවඥාවට ලක් කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.
- ***ලිංගික අපයෝජනයට*** පුද්ගලයෙකුට තම කැමැත්තට එරෙහිව ලිංගිකව හැසිරීමට බල කිරීම, ඔවුන්ට අපහසුතාවයට පත්වන ලිංගික ක්‍රියාවන් කිරීමට සැලැස්වීම හෝ ඔවුන් ඇඳීමට අකමැති ඇඳුම් ඇඳීම ඇතුළත් විය හැකිය.
- ***බලහත්කාර පාලනය*** යනු පාලනය කිරීමේ හෝ උපාමාරු කිරීමේ හැසිරීම් ඇතුළත් ප්‍රචණ්ඩත්වයේ රටාවකි. මෙයට පුද්ගලයා මිතුරන්ගෙන් සහ පවුලේ අයගෙන් හුදකලා කිරීම, ගෑස් දැල්වීම, ළමයින්ට හෝ සුරතල් සතුන්ට තර්ජනය කිරීම, මූල්‍ය නිරීක්ෂණය කිරීම සහ පාලනය කිරීම හෝ ඔබ අඳින පළඳින දේ සහ ඔබ පවසන දේ පාලනය කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.
- ***මූල්‍ය අපයෝජනයට*** මුදල් සහ බැංකු ගිණුම් වෙත ප්‍රවේශය පාලනය කිරීම, එකඟ නොවූ ණය අත්සන් කිරීමට පුද්ගලයාට බල කිරීම, සිදු කරන ලද සෑම මිලදී ගැනීමක් ගැනම ප්‍රශ්න කිරීම, ඒකාබද්ධ මුදල් සූදුවට ඇබ්බැහි වීම සහ ණය ගැනීම ඇතුළත් විය හැකිය.
- ***අධ්‍යාත්මික හෝ ආගමික අපයෝජනයට*** පුද්ගලයාට තම ආගමික ඇදහිල්ල පිළිපැදීමට ඉඩ නොදීම හෝ පුද්ගලයාට තමන් අකමැති ආගමක් අනුගමනය කිරීමට බල කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.
- ***සමාජ මාධ්‍ය පදනම් කරගත් අපයෝජනයට*** සමාජ මාධ්‍ය වේදිකාවල (එනම් ඉන්ස්ටග්‍රෑම් හෝ ෆේස්බුක්) හවුල්කරු පසුපස හඹා යාම, හවුල්කරුගේ පැතිකඩෙහි ඇති දේ සහ ඔවුන්ට සම්බන්ධ විය හැක්කේ කා සමඟද යන්න පාලනය කිරීම ඇතුළත් වේ.

- ***ප්‍රජනක බලහත්කාරය*** හෝ කාන්තාවකගේ (හෝ කාන්තා ප්‍රජනක ධාරිතාවක් ඇති ඕනෑම පුද්ගලයෙකුගේ) ප්‍රජනක තේරීම් නියම කිරීමට හෝ ඇගේ ප්‍රජනක ස්වාධීනත්වයට බාධා කිරීමට හිතාමතා උත්සාහ කිරීම. මෙයට පුද්ගලයාගේ කැමැත්ත කුමක් වුවත්, ඔහුගේ සහකරු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු ගැබ් ගැනීම වැළැක්වීම හෝ ප්‍රවර්ධනය කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය.

ඔයා ඒක දැනගෙන හිටියාද?

- කාන්තාවන් 4 දෙනෙකුගෙන් 1 දෙනෙකු ප්‍රචණ්ඩත්වය, චිත්තවේගීය අපයෝජනය හෝ
- කාන්තාවන් සහ ළමුන් සඳහා නිවාස නොමැතිකමට ප්‍රධාන හේතුව පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයයි
- ඕස්ට්‍රේලියාවේ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වය හේතුවෙන් සෑම සතියකම කාන්තාවන් එක් අයෙකුට වඩා මිය යයි
- සමීක්ෂණයට ලක් කරන ලද LGBTIQA+ ප්‍රජාවන්ගෙන් 60.7% ක් ඔවුන්ගේ ජීවිත කාලය තුළ සමීප සහකරුවෙකුගෙන් හිංසනය අත්විඳ ඇත
- පිරිමින් 18 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකු වයස අවුරුදු 15 සිට වත්මන් හෝ පෙර සහජීවන සහකරුවෙකුගෙන් ශාරීරික සහ/හෝ ලිංගික හිංසනය අත්විඳ ඇත



සහාය ලබා ගත යුතු ස්ථානය

ඔබ හෝ ඔබ දන්නා කෙනෙකු පවුල් හිංසනයෙන් පීඩාවට පත් වුවහොත්, පහත සඳහන් සංවිධානවලට උදව් කළ හැකිය.

- ඖෂධ හෝ ආහාර සඳහා ප්‍රවේශ වීමට 1800RESPECT, 24/7 දුරකථන අංකය 1800 737 732 හෝ 1800respect.org.au omeone වෙත පිවිසෙන්න.
- ආරක්ෂිත පියවර (වික්ටෝරියා), 24/7 දුරකථන 1800 015 188 හෝ safesteps.org.au වෙත පිවිසෙන්න.
- MensLine Australia, 24/7 දුරකථන 1300 78 99 78 හෝ mensline.org.au වෙත පිවිසෙන්න.
- ලිංගික අතවර අර්බුද රේඛාව (වික්ටෝරියා) දුරකථනය 1800 806 292 හෝ sacl.com.au වෙත පිවිසෙන්න.
- රේන්බෝ ඩෝර් (වික්ටෝරියා) දුරකථන 1800 729 367 හෝ rainbowdoor.org.au වෙත පිවිසෙන්න.
- ද ඔරේන්ජ් ඩෝර් (වික්ටෝරියා) orangedoor.vic.gov.au වෙත පිවිසෙන්න
- ළමා උපකාරක දුරකථන අංකය 1800 55 1800
- පවුල් හිංසනයට එරෙහි ඉන්ටච් බහු සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය https://intouch.org.au/
- ලිංගික අතවරවලට එරෙහි අග්නිදිග මධ්‍යස්ථානය සහ පවුල් හිංසනය (SECASA); https://secasa.org.au/
- පැයෙන් පසු ළමා ආරක්ෂණ අර්බුද දුරකථන අංකය 131278
- එලිසබෙත් මෝගන් හවුස් ආදිවාසී කාන්තා සේවය https://www.emhaws.org.au/

උදව් ලබා ගැනීමට කෙනෙකුට සහාය වීමට ක්‍රම කිහිපයක් මෙන්න

- ඔවුන්ව විශ්වාස කර ඔවුන්ගේ බිය බැරෑරුම් ලෙස සලකන්න. ඔබට රිදවූ පුද්ගලයා හෝ පුද්ගලයින් ගැන ඔබ කුමක් සිතුවත් මෙය වැදගත් වේ
- බාධා නොකර හෝ විනිශ්චය නොකර සවන් දෙන්න
- ප්‍රචණ්ඩත්වය අත්විඳින පුද්ගලයාට කිසි විටෙකත් දොස් නොකියන්න හෝ තමන්ට රිදවූ පුද්ගලයා වෙනුවෙන් නිදහසට කරුණු නොකියන්න
- ඔවුන් සූදානම් නැති බව හෝ පිටව යාම ආරක්ෂිත නොවිය හැකි බව තේරුම් ගන්න ඔබට හොඳම යැයි සිතෙන දේ කිරීමට ඔවුන්ට බල නොකරන්න
- ප්‍රවාහනය, හමුවීම්, දරුවන් ගැන සිතීම හෝ යා යුතු ස්ථානයක් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රායෝගිකව උදව් කරන්න

ඔබ පවුල් ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් පීඩාවට පත් වී ඇත්නම්, ඔබ තනිවම නොවන බව දැන ගැනීම වැදගත්ය. ඔබට අනාරක්ෂිත බවක් දැනේ නම් සහ දැන් උදව් අවශ්‍ය නම්, 000 (ත්‍රිත්ව ශූන්‍ය) අමතන්න.