

आत्मीय सम्बन्धमा हुने दुर्व्यवहारका संकेतहरु के-के हुनसक्छन् ?

- तपाईंको श्रीमान /श्रीमती वा आत्मिय साथीले तपाईंले गरेको हरेक क्रियाकलापलाई नजिकबाट नियालिरहेका हुन्छन् । हरपल कहाँ हुनुहुन्छ, कोसँग हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझिरहेका हुन्छन् । साथीभाई, परिवारका सदस्यलाई भेट्न वा काममा जानबाट रोक्ने वा निरुत्साहित गर्ने गर्छन् ।
- दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले पठाएको एसएमएस, इमेल र फोनको तुरुन्तै जवाफ दिन जोड दिन्छन्, र तपाईंको सामाजिक सञ्जाल (जस्तै: फेसबुक), इमेल र अन्य खाताहरुको पासवर्ड माग गर्छन् ।
- दुर्व्यवहारजन्य श्रीमान /श्रीमती वा आत्मिय साथीले ईर्ष्यालु व्यवहार गर्छन्, र तपाईंले धोका दिइरहेको आरोप लगाउँछन् । तपाईंले के लुगा लगाउने, पैसा केमा र कसरी खर्च गर्ने, तपाईंले परिवार नियोजनको कुन साधन प्रयोग गर्ने - जस्ता हरेक निर्णय लिन्छन्।
- उनीहरुले तपाईंको रूप, बौद्धिक क्षमता वा रुचिको विषयलाई लिएर अपमान गर्नसक्छन् । अरु व्यक्तिको अगाडि होच्याउने, र तपाईंको सम्पत्ति वा प्यारो लाग्ने सामानहरु नष्ट गर्ने प्रयास गर्छन् ।
- उनीहरु छिट्टै आवेसमा आउने गर्छन् वा जतिखेर पनि रिसाउने गर्छन्। त्यस कारणले के कुराले गर्दा समस्या आउनसक्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा नहुनसक्छ । उनीहरु हिंसात्मक हुनुको कारण तपाईं नै हो भनी दोष दिनसक्छन्। तपाईंलाई कुट पिट गर्न सक्छन् वा आफैँलाई / तपाईंलाई / तपाईंको छोराछोरीसहित तपाईंको परिवारका सदस्यलाई क्षति पुर्याउछु भनि धम्की दिनसक्छन् ।
- उनीहरुले कुटपिट गर्ने, धकेल्ने, ठेल्ने, मुक्का हान्ने, थप्पड हान्ने, लात हान्ने वा टोक्ने जस्ता हिंसात्मक काम गरी तपाईंलाई क्षति पुर्याउन सक्छन्। तपाईं माथि हतियार प्रयोग गर्ने योग गर्ने धम्की वा हतियार नै प्रयोग गर्न पनि सक्छन्।
- उनीहरुले बलात्कार वा जबर्जस्ती अन्य यौन कार्य गरी यौन दुर्व्यवहार गर्नसक्छन्। विगतमा सहमति मै यौन कार्य गरेको हुनाले भविष्यमा पनि यौन कार्यमा तपाईं सहभागी हुनुपर्छ भन्ने गलत अनुमान लगाउछन् । एउटा कुरालाई सहमति दिएकोमा उनीहरुले सबै यौन क्रियालाइ सहमति दिएको भनेर गलत अनुमान पनि लगाउछन् । जस्तै चुम्बन गर्न अनुमति दिएमा, यौन कार्य गर्न पनि अनुमति छ भनेर अनुमान गर्नु ।
- आफु माथि दुर्व्यवहार गर्दा विरोध गरेमा वा घटनाको कुरा कसैलाई भनेमा, उनीहरुले उल्टै आफुलाई प्रहरीमा बुझाईदिने धम्की पनि दिनसक्छन् ।



तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग मद्दतको लागि राष्ट्रिय महिला आयोगको पैसा नलाग्ने नम्बर ११४५ मा सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ।

यदि मैले दुर्व्यवहार भोगिरहेको छु भने, सुरक्षाका उपायहरू के-के हुनसक्छन् ?

- आफ्ना कुराहरू कुनै विश्वाशिलो साथी, परिवारको सदस्य वा छिमेकीलाई बताउने बारे विचार गर्नुहोस्। तपाईंलाई आवश्यक परेको समयमा मद्दत लिनका लागि उनीहरूसँग बसेर योजना बनाउनुहोस्। उदाहरणका लागि योजनामा, कसरी सुरक्षित रूपमा कुराकानी गर्ने / कुनै गोप्य कोड फोनमा भन्ने वा केही शब्द लेखेर म्यासेज पठाउने।
- घरबाट बाहिर निस्कने योजना बनाउनुहोस्, जस्तै: औषधि पसल वा किराना पसल गएर आउँछु भन्ने, र त्यहाँ पुगेपछि फोन मागेर मद्दतका लागि कसैलाई अनुरोध गर्ने। दिउँसो वा राती कुनै पनि समयमा आकस्मिक रूपमा घर बाहिर निस्कने विभिन्न व्यवहारिक बहानाहरूका बारेमा सोच्नुहोस्।
- सम्भव भएमा टेलिफोन सदैव चार्ज गरेर, आफूले भेट्टाउने ठाउँमा राख्नुहोस् र मद्दतका लागि कुन नम्बरमा फोन गर्ने (साथी, परिवारको सदस्य, वा प्रहरी) याद गर्नुहोस्। यदि आफ्नो ज्यान खतरामा भएको महसूस गर्नुभयो भने प्रहरीलाई फोन गर्नुहोस्।



तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग मद्दतको लागि राष्ट्रिय महिला आयोगको पैसा नलाग्ने नम्बर ११४५ मा सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ।
नेपाल प्रहरीको लागि पैसा नलाग्ने नम्बर १०० मा सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ।

कुनै व्यक्तिलाई दुर्व्यवहार भईरहेको मलाई जानकारी भएमा मैले कसरी मद्दत गर्न सक्छु ?

- यदि तपाईं आफ्नो कुनै छिमेकी / साथी / परिवारको सुरक्षाबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, वहाँसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् । आफूले मद्दत गरेको बारे दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई शंका भयो भने आफूसँग सम्पर्क बन्द गराइदिने भएकोले, शंका गर्ने ठाउँ नदिनुहोस् । कुराकानी गर्दा केही गोप्य कोड / शब्दहरूको प्रयोग गरी सुरक्षित रूपमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- धेरैजसो अवस्थामा दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति छिमेकी / साथी / परिवारको नजिकै हुनसक्छन् र कुराकानी पनि सुनिरहेका हुनसक्छन् त्यसैले वहाँसँग कसरी सम्पर्क गर्दा राम्रो हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । फोन / एसएमएस / म्यासेन्जर - के मा सम्पर्क गर्दा ठिक हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् ।
- छिमेकी / साथी / परिवारलाई आफू माथि भएको दुर्व्यवहार बारे कुरा गर्न कठिन हुनसक्छ । यदि वहाँहरूले कुरा गर्न चाहेमा, ध्यान दिएर वहाँको कुरा सुन्नुहोस् र करुणामय शब्द बोलेर साथ दिनुहोस् ।
- कोभिड-१९ महामारीको समयमा कसरी सुरक्षित रहने भनेर सोच्न मद्दत गर्नुहोस् । लकडाउन (बन्दाबन्दी)को समयमा छिमेकी / साथी / परिवारसँग एउटा छुट्टै योजना बनाउनुहोस् । यस समयमा वहाँहरू अन्य कुनै साथी वा परिवारका सदस्यसँग गएर बस्नसक्ने अवस्था छ वा छैन? त्यसबारेमा योजना बनाउनका लागि उनीहरूसँग सम्पर्क गराइ मद्दत गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो छिमेकी / साथी / परिवारको जीवन खतरामा परेको पक्का विश्वास लागेको अवस्थामा बाहेक उनीहरूको सहमति बिना कुनै पनि कदम नचाल्नुहोस् । वहाँ माथि हुने जोखिम बारे सबैभन्दा बढी वहाँहरूलाई नै थाहा हुन्छ । त्यसैकारण दुर्व्यवहारका सम्बन्धमा लिइने कुनै पनि निर्णय वहाँहरूले नै लिनुपर्छ ।
- पीडितहरूले धेरैजसो सामना गर्ने असुरक्षा, सामाजिक लाञ्छना र पीडितलाई नै दोष दिने प्रवृत्तिका कारण वहाँहरूले स्पष्ट रूपमा सार्वजनिक गर्न सहमति दिएको अवस्थामा बोहक वहाँहरूको अनुभव र पहिचान गोप्य राख्नु जरुरी हुन्छ ।
- आफ्नो छिमेकी / साथी / परिवारको सहयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने वहाँहरूलाई बस्ने सुरक्षित ठाउँ, आउने जाने साधनको व्यवस्था वा अन्य सुरक्षित महसुस गराउने सहयोग गर्नुहोस् ।



तालिम प्राप्त व्यक्तिसँग मद्दतको लागि राष्ट्रिय महिला आयोगको पैसा नलाने नम्बर ११४५ मा सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ ।
नेपाल प्रहरीको लागि पैसा नलाने नम्बर १०० मा सम्पर्क गर्न सक्नु हुनेछ ।