સલામતપણે ટેકો મેળવવો

ઘરેલુ દુરાચાર સંબંધિત સેવાનો પહેલવહેલી વખત સંપર્ક કરવો હિંમત માંગી લેનારું હોઈ શકે છે. જો તમે હજી ફોન ઉપાડીને વાત કરવા તૈયાર ન થયા હોવ, તો અમે આ દરમ્યાન થોડા વ્યવહારુ પગલાંઓની ભલામણ કરીએ છીએ:

- તમારી સાથે દુરાચાર કરનાર અગાઉ દુરાચાર કે હિંસા આચરવાનો ઇતિહાસ ધરાવે છે કે કેમ તે તપાસવા ક્લાર્ક્સ લૉ અરજી કરવાને વિચારણામાં લો. વધુ જાણકારી માટે **www.police.uk** ની મુલાકાત લો.
- તમારા ઘરમાંથી અને અન્ય સ્થળો પરથી બચીને ભાગવાના માર્ગોનું આયોજન કરો.
- તમારો મોબાઇલ ફોન હંમેશા ચાર્જ કરેલો અને તમારી સાથે રાખો.
- કટોકટી સમય માટેની એક બેગ (બદલવા માટે કપડાં, જરૂરી દવાઓ અને અગત્યના દસ્તાવેજોની નકલો તથા ચાવીઓ વગેરે ભરેલી) તમારા ઘરની બહાર ક્યાંક સલામત જગ્યાએ રાખો.
- 999 કૉલ્સ પર સાઇલન્ટ સૉલ્યુશન્સ વિકલ્પોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેનાથી પોતાને પરિચિત બનાવો.
- Hollie Guard (હૉલી ગાર્ડ) અથવા Bright Sky (બ્રાઇટ સ્કાય) જેવી એક વ્યક્તિગત સલામતી ઍપ ડાઉનલોડ કરો.
- તમારા મિત્રો અને સંબંધીઓ સાથે એવો સાંકેતિક શબ્દ નક્કી કરો જે તમને મદદની જરૂર હોવાનો સંકેત આપે.
- વધુ માહિતી, સલાહ અને માર્ગદર્શન માટે અમારી વેબસાઇટ **gdass.org.uk** ની મુલાકાત લો.

અમારો સંપર્ક કરો

હેલ્પડેસ્ક: 01452 726 570
ઈમેલ: support@gdass.org.uk

કામકાજી કલાકો: સોમ
વારથી શુક્રવાર, સવારે 9 - સાંજે 5

કામકાજી કલાકો સિવાયના સમયે ટેકા માટે, 0808 2000 247 પર નેશનલ ડોમેસ્ટિક અબ્યુઝ હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરો.

કોઈ કટોકટીની સ્થિતિમાં, હંમેશા 999 પર કૉલ કરો.

વધુ જાણકારી માટે
www.gdass.org.uk
ની મુલાકાત લો અથવા
QR કૉડ સ્કૅન કરો.

GDASS

ઘરેલુ દુરાચારથી
પીડીતોને ટેકો આપનાર

GDASS

ઘરેલુ દુરાચારથી પીડીતોને ટેકો આપનાર



ઘરેલુ દુરાચારનો સામનો કરી રહેલી કોઈપણ વ્યક્તિ માટે વિનામૂલ્યે, ગોપનીય ટેકો

ઘરેલુ દુરાચાર એટલે શું?

ઘરેલુ દુરાચાર એ ફક્ત શારીરિક હિંસા નથી. તેમાં આમનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- નિયંત્રણ રાખનારી, ધમકાવનારી, અથવા ડરાવનારી વર્તણૂક
- ભાવનાત્મક અથવા મનોસ્થિતિ સંબંધિત દુરાચાર
- નાણાકીય અથવા આર્થિક નિયંત્રણ
- જાતીય દુરાચાર અથવા દબાણ
- શારીરિક હાનિ અથવા ધાકધમકી
- સતામણી કરવી અથવા પીછો કરવો
- ઑનલાઇન અથવા ડિજિટલ દુરાચાર
- પ્રતિષ્ઠા આધારિત દુરાચાર

તે લિંગ, ઉંમર, પૃષ્ઠભૂમિ, અથવા લૈંગિકતાથી અસંબદ્ધપણે કોઈપણ વ્યક્તિ સાથે થઈ શકે છે.

ઘરેલુ દુરાચાર ફક્ત અંતરંગ (ઘનિષ્ઠ) સંબંધોમાં જ થાય એવું નથી હોતું - દુરાચાર કરનારાઓ ભૂતકાળના સાથીદારો અથવા સંબંધીઓ હોઈ શકે છે.

ચિહ્નોને ઓળખવા

ઘરેલુ દુરાચારના ચિહ્નોને ઓળખવા મુશ્કેલ હોઈ શકે છે.

શું તેઓ ખૂબ ઇર્ષાળુ અથવા માલિકીભાવવાળા છે?

શું તેઓ એક ક્ષણે સારા અને બીજી જ ક્ષણે દુરાચાર કરનારા બની જાય છે?

શું તેઓ તમે શું પહેરો છો, ક્યાં જાઓ છો અને કોને મળો છો તેના પર નિયંત્રણ રાખવાનો પ્રયાસ કરે છે?

શું તમને એવું લાગે છે કે તેમને ગુસ્સો ન આવી જાય એટલે તમે શું બોલો અથવા કરો છો તે વિશે તમારે ખૂબ સાવચેત રહેવું પડે છે?

શું તેઓ તમને રોજબરોજના ઉપયોગની વસ્તુઓ માટે ઓશિયાળા (પરવશ) બનાવે છે?

શું તેઓ તમને સતત નીચા પાડતા રહે છે અથવા તમારી નિંદા કરતાં રહે છે?

શું તેઓ તમારી હિલચાલ પર અથવા વાતચીત પર દેખરેખ કે નજર રાખતા હોય છે?

શું તેઓ ડર થકી તમારા પર નિયંત્રણ રાખવા માટે ગુસ્સા અથવા ધમકાવવાનો ઉપયોગ કરે છે?

જો તમે આમાંના કોઇપણ પ્રશ્નનો જવાબ હકારમાં આપ્યો હોય, તો તમારી સાથે ઘરેલુ દુરાચાર થતો હોઈ શકે.

GDASS કઈ રીતે મદદરૂપ થઈ શકે

GDASS તમારી જરૂરિયાતો સાથે મેળ ખાતા બહોળી શ્રેણીના ટેકા ઉપલબ્ધ કરાવે છે. અમે તમારી સાથે 1:1 અથવા એક જૂથના ભાગરૂપે, તમારે માટે સલામત હોય તેવા સમયે કામ કરી શકીએ છીએ.

અમે આ કરી શકીએ છીએ:

- ✓ તમારા તથા તમારા બાળકો પર રહેલા જોખમના સ્તરનું મૂલ્યાંકન કરવું.
- ✓ તમને ઘરે, કાર્યસ્થળે અને જાહેર સ્થળોએ સલામત રહેવા માટે સામાન્ય સલામતી સલાહ આપવી.
- ✓ તમારી વ્યક્તિગત સલામતી યોજના તૈયાર કરવામાં તમને મદદ કરવી, જેથી કરીને કટોકટીની સ્થિતિમાં શું કરવું તે તમને ખબર હોય.
- ✓ તમારા વિકલ્પો વિશે ચર્ચા કરવી, જેથી તમે તમારા ભવિષ્ય બાબતે નિર્ણયો લઈ શકો.
- ✓ ફોન પર અથવા રૂબરૂ ભાવનાત્મક અને વ્યવહારુ ટેકો પૂરો પાડવો
- ✓ તમને થયેલા અનુભવને સમજવામાં મદદ કરવા અને તમારી પુન:સ્વસ્થ બનવાની સફરની શરુઆત કરવામાં જૂથ ટેકો આપવો