സുരക്ഷിതമായി സഹായം തേടാം

ഗാർഹിക പീഡനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സഹായസേവനത്തെ ആദ്യമായി ബന്ധപ്പെടുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടായി തോന്നാം. ഇപ്പോൾ ഫോൺ ചെയ്യാൻ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ, അതുവരെ സ്വീകരിക്കാവുന്ന ചില പ്രായോഗിക നടപടികൾ ഇവയാണ്:

- നിങ്ങളെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് മുമ്പ് പീഡനത്തിന്റെയോ അക്രമത്തിന്റെയോ ചരിത്രമുണ്ടോ എന്ന് അറിയാൻ ക്ലെയേഴ്സ് ലോ (Clare's Law) പ്രകാരം അപേക്ഷ നൽകുന്നത് പരിഗണിക്കുക. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് www.police.uk സന്ദർശിക്കുക.
- വീട്ടിൽനിന്നും മറ്റ് സ്ഥലങ്ങളിൽനിന്നും സുരക്ഷിതമായി പുറത്തുകടക്കാനുള്ള വഴികൾ മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- മൊബൈൽ ഫോൺ ചാർജ് ചെയ്ത നിലയിൽ എപ്പോഴും കൈവശം വയ്ക്കുക.
- മാറിയുടുക്കാനുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ, അത്യാവശ്യ മരുന്നുകൾ, പ്രധാന രേഖകളുടെ പകർപ്പുകൾ, താക്കോലുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തിയ അടിയന്തര ബാഗ് വീടിന് പുറത്തുള്ള സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് സൂക്ഷിക്കുക.
- 999-ലേക്ക് വിളിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കാൻ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ Silent Solutions സംവിധാനം എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- Hollie Guard അല്ലെങ്കിൽ Bright Sky പോലുള്ള വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക.
- സഹായം ആവശ്യമാണെന്ന് അറിയിക്കാൻ സുഹൃത്തുക്കളുമായും ബന്ധുക്കളുമായും ഒരു രഹസ്യവാക്ക് മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കുക.
- കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും ഉപദേശങ്ങൾക്കും മാർഗനിർദേശങ്ങൾക്കും gdass.org.uk സന്ദർശിക്കുക.

ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക

സഹായകേന്ദ്രം: 01452 726 570
ഇമെയിൽ: support@gdass.org.uk

പ്രവർത്തനസമയം:
തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ, രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകിട്ട് 5 വരെ

പ്രവർത്തനസമയത്തിന് പുറത്തുള്ള സഹായത്തിന് നാഷണൽ ഡൊമസ്റ്റിക് അബ്യൂസ് ഹെൽപ്ലൈനിൽ 0808 2000 247 എന്ന നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടുക.

അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും 999-ലേക്ക് വിളിക്കുക.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്
www.gdass.org.uk
സന്ദർശിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ
QR കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യുക.

GDASS

ഗാർഹിക പീഡനത്തിന് ഇരയായവർക്ക് പിന്തുണ

GDASS

ഗാർഹിക പീഡനത്തിന് ഇരയായവർക്ക് പിന്തുണ



ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന ഏവർക്കും സൗജന്യവും രഹസ്യാത്മകവുമായ പിന്തുണ

എന്താണ് ഗാർഹിക പീഡനം?

ഗാർഹിക പീഡനം ശാരീരിക അക്രമത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. ഇതിൽ താഴെപ്പറയുന്നവയും ഉൾപ്പെടാം:

- നിയന്ത്രിക്കുന്നതോ നിർബന്ധിക്കുന്നതോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്നതോ ആയ പെരുമാറ്റം
- വൈകാരികമോ മാനസികമോ ആയ പീഡനം
- സാമ്പത്തിക നിയന്ത്രണം
- ലൈംഗിക പീഡനമോ ലൈംഗിക സമ്മർദമോ
- ശാരീരിക ഉപദ്രവമോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തലോ
- നിരന്തര ശല്യപ്പെടുത്തലോ പിന്തുടർന്ന് നിരീക്ഷിക്കലോ
- ഓൺലൈൻ അല്ലെങ്കിൽ ഡിജിറ്റൽ പീഡനം
- കുടുംബത്തിന്റെയോ സമൂഹത്തിന്റെയോ 'മാനം' എന്ന പേരിലുള്ള പീഡനം

ലിംഗഭേദം, പ്രായം, പശ്ചാത്തലം, ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം എന്നിവ എന്തായാലും ആർക്കും ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കേണ്ടിവരാം.

ഗാർഹിക പീഡനം പ്രണയബന്ധങ്ങളിലോ ദാമ്പത്യബന്ധങ്ങളിലോ മാത്രം സംഭവിക്കുന്നതല്ല; മുൻ പങ്കാളികളോ ബന്ധുക്കളോ പീഡനം നടത്തുന്നവരാകാം.

മുന്നറിയിപ്പ് സൂചനകൾ തിരിച്ചറിയുക

ഗാർഹിക പീഡനത്തിന്റെ സൂചനകൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് ചിലപ്പോൾ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

ആ വ്യക്തി അമിതമായി അസൂയ കാണിക്കുകയോ നിങ്ങളെ സ്വന്തം നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ഒരാളായി കാണുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?

ഒരു നിമിഷം സ്നേഹത്തോടെ പെരുമാറുകയും അടുത്ത നിമിഷം പീഡിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ എന്ത് ധരിക്കണം, എവിടെ പോകണം, ആരെ കാണണം എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടോ?

ആ വ്യക്തിക്ക് ദേഷ്യം വരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ പറയുന്നതിലും ചെയ്യുന്നതിലും അതീവ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടിവരുന്നതായി തോന്നുന്നുണ്ടോ?

ദൈനംദിന കാര്യങ്ങൾക്കുപോലും നിങ്ങളെ ആ വ്യക്തിയെ ആശ്രയിക്കേണ്ട നിലയിലാക്കുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങളെ നിരന്തരം അപമാനിക്കുകയോ വിമർശിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ എവിടെയൊക്കെ പോകുന്നു എന്നതോ മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ആശയവിനിമയമോ നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഭയപ്പെടുത്തി നിയന്ത്രിക്കാൻ ദേഷ്യമോ ഭീഷണിയോ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഈ ചോദ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന് നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം 'അതെ' എന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഗാർഹിക പീഡനം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടാകാം.

GDASS എങ്ങനെ സഹായിക്കും

നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ വിവിധ സഹായസേവനങ്ങൾ GDASS നൽകുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതമായ സമയങ്ങളിൽ വ്യക്തിഗതമായോ സംഘമായോ ഞങ്ങൾ നിങ്ങളോടൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കാം.

ഞങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവ:

- ✓ നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്കും നേരിടേണ്ടിവരാവുന്ന അപകടസാധ്യത വിലയിരുത്തുക.
- ✓ വീട്ടിലും ജോലിസ്ഥലത്തും പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലും സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ ആവശ്യമായ പൊതുവായ സുരക്ഷാ നിർദേശങ്ങൾ നൽകുക.
- ✓ അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് അറിയാൻ വ്യക്തിഗത സുരക്ഷാ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കാൻ സഹായിക്കുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ലഭ്യമായ വഴികൾ നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ ഭാവിയെക്കുറിച്ച് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ലഭ്യമായ വഴികൾ നിങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും അതിൽനിന്ന് കരകയറാനുള്ള യാത്ര ആരംഭിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന സംഘപിന്തുണ നൽകുക.