

# گھریلو تشدد کے بہت سے چہرے



گھریلو تشدد بہت سے مختلف طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ گھر میں آپ کو کنٹرول کیا جاتا ہے، تکلیف دی جاتی ہے یا خوفزدہ کیا جاتا ہے تو مدد مانگنا اہم ہے۔

## مالی بدسلوکی

اگر کوئی پیسوں کے معاملے میں آپ کو کنٹرول کرے یا تکلیف پہنچائے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - پیسوں تک آپ کی رسائی کو روکنا، آپ کو کام کرنے سے منع کرنا یا آپ کی تنخواہ لے لینا، یا آپ کو قرض، مکان کا قرض یا فون پلان لینے پر مجبور کرنا۔

## نفسیاتی بدسلوکی

اگر کوئی ایسی باتیں کہے یا کرے جن سے آپ خوفزدہ یا اپنے بارے میں برا محسوس کریں۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو یا آپ کے بچوں کو نقصان پہنچانے کی دھمکیاں دینا، آپ کو برے ناموں سے پکارنا، خطرناک ڈرائیونگ کر کے یا املاک کو نقصان پہنچا کر خوف پیدا کرنا۔

## سماجی بدسلوکی

اگر کوئی آپ کے دوستوں اور رشتہ داروں سے آپ کا تعلق توڑنے کی کوشش کرے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو اپنے دوستوں یا رشتہ داروں سے ملنے سے روکنا، ان کے ساتھ تعلق محدود کرنا یا آپ کے ان سے ملنے/بات کرنے کے لیے گاڑی یا فون کے استعمال پر پابندیاں لگانا۔

## روحانی بدسلوکی

اگر کوئی روحانی یا مذہبی عقائد کو استعمال کر کے آپ کو تکلیف پہنچائے، خوفزدہ کرے یا کنٹرول کرے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو اپنے عقائد پر عمل کرنے سے روکنا، آپ کو مذہبی طور طریقوں میں شریک ہونے پر مجبور کرنا یا مذہبی تعلیمات کو استعمال کر کے آپ کو ازدواجی رشتہ برقرار رکھنے یا تشدد اور بدسلوکی قبول کرنے پر مجبور کرنا۔

## افزائش نسل کے معاملے میں بدسلوکی

اگر کوئی آپ کو بچے پیدا کرنے یا نہ کرنے کے فیصلے خود کرنے سے روکے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو حاملہ ہونے یا اسقاط حمل کروانے پر مجبور کرنا/دباؤ ڈالنا، یہ کنٹرول کرنا کہ آپ مانع حمل دوائی لیں گی یا جنسی صحت کی خدمات تک آپ کی رسائی کو محدود کرنا۔

**WSCLC**  
WESTERN SYDNEY  
COMMUNITY  
LEGAL CENTRE

پولیس - 131 444  
1800RESPECT - 1800 737 732  
0401 963 582 - MULTICULTURAL LEGAL SERVICE  
املٹی کلچرل لیگل سروس |

مدد حاصل کریں  
سہارا حاصل کریں  
مشورہ حاصل کریں

# گھریلو تشدد کے بہت سے چہرے



گھریلو تشدد بہت سے مختلف طریقوں سے ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ گھر میں آپ کو کنٹرول کیا جاتا ہے، تکلیف دی جاتی ہے یا خوفزدہ کیا جاتا ہے تو مدد مانگنا اہم ہے۔

## تصویروں کے ذریعے بدسلوکی

اگر کوئی آپ کی ذاتی فوٹوز یا جنسی نوعیت کی فوٹوز شیئر کرے یا شیئر کرنے کی دھمکی دے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - سوشل میڈیا پر جنسی نوعیت کی فوٹوز شیئر کرنا یا شیئر کرنے کی دھمکی دینا، آپ کے دوستوں اور اہلخانہ کو تصویریں بھیجنے کی دھمکی دینا یا آپ کی فوٹو کو فوٹوشاپ کر کے نامناسب فوٹوز یا وڈیوز میں استعمال کرنا۔

## پیچھا کرنا اور ڈرانا

اگر کوئی بار بار آپ کی مرضی کے خلاف رابطہ کر کے یا توجہ دے کر آپ کو تنگ کرے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - بار بار آپ کو فون یا میسیج کرنا، کام پر یا گھر آتے جاتے آپ کا پیچھا کرنا یا آپ کی اجازت کے بغیر آپ کی لوکیشن ٹریک کرنا۔

## جسمانی بدسلوکی

اگر کوئی جان بوجھ کر آپ کو جسمانی نقصان پہنچائے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو مارنا، تھیڑ مارنا یا ٹھوکر مارنا، آپ کو تکلیف پہنچانے کے لیے چیزیں استعمال کرنا یا آپ پر تھوکانا۔

## جنسی بدسلوکی

اگر کوئی آپ کی رضامندی کے بغیر آپ کو جنسی فعل کے لیے مجبور کرے، چاہے آپ شادی شدہ ہوں۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو جنسی انداز میں چھونا، آپ کو مجبور کرنا کہ آپ کسی کو جنسی انداز میں چھوئیں یا آپ کی اجازت کے بغیر آپ کے منہ، مقعد یا فرج میں کوئی کھلونا، انگلی یا مردانہ عضو ڈال کر جنسی فعل کرنا

## معمر افراد کے ساتھ بدسلوکی

اگر کوئی آپ کی بنیادی ضروریات کے سلسلے میں غفلت برتے یا آپ کو نقصان یا دکھ پہنچائے۔ اس کی مثالیں یہ ہو سکتی ہیں - آپ کو گندگی سے بھرے کپڑوں میں چھوڑ دینا، آپ کو جسمانی تکلیف دینا، شرم اور تذلیل کے احساسات پیدا کرنا، آپ کو آپ کی وصیت بدلنے یا کاغذات پر دستخط کرنے پر مجبور کرنا یا آپ کی رضامندی کے بغیر آپ کے پیسے خرچ کرنا۔

**WSCLC**  
WESTERN SYDNEY  
COMMUNITY  
LEGAL CENTRE

پولیس - 131 444  
1800RESPECT - 1800 737 732  
0401 963 582 - MULTICULTURAL LEGAL SERVICE  
املٹی کلچرل لیگل سروس |

مدد حاصل کریں  
سہارا حاصل کریں  
مشورہ حاصل کریں