

የቤት ውስጥ ጥቃት አንዳንድ ሰዎች የቅርብ አጋሮቻቸው ላይ በተደጋጋሚ የሚያደርሱትን የቁጥጥርና የዘለፋ (አልፎ አልፎም የመግታት) ባሕሪያትን ያካትታል። ጥቃት አካላዊ፣ ወሲባዊ ወይም ስሜታዊ ሊሆን ይችላል። ዛቻ፣ ማግለል፣ የገንዘብ ቁጥጥርና በድብቅ መከታተልንም ሊያካትት ይችላል።

## አጋርዎ የሚከተሉትን አድርጎዎት ያውቃል...

- በጤ፣ እርግጫ፣ መገፍተር፣ ወይም ጉዳት አድርሱብዎት ያውቃል?
- ሊጎዳዎት ወይም ሊያስፈራራዎት መሣሪያ ተጠቅሞ ያውቃል?
- በግድ ወይም በማግባባት የማይፈልጉትን አይነት ወሲባዊ ድርጊት አስደርጎዎታል?
- እርስዎን ወይም ሌሎችን ለመጉዳት፣ ወደ አገርዎ ለማስመለስ፣ ወይም የግል ሚስጥርዎን እንዲነግሩት ማስፈራሪያ አድርጎብዎት ያውቃል?
- ሥራዎትን፣ ልጅ አስተዳደግዎትን፣ ትምህርትዎን፣ ጤናዎን ወይም ሌሎች ጠቃሚ ጉዳዮችን በሚጎዳ መልኩ ምን እንደሚሠሩ ወይም ከማን ጋር መገናኘት እንዳለብዎት ለመቆጣጠር ሞክሮ ያውቃል?
- ገንዘብዎትን ስርቆ ወይም ንብረትዎትን አውድሞ ያውቃል?
- ያለማቋረጥ ይተቸዎታል፣ ይሰድብዎታል ወይም ያንቋሸሽዎታል?
- ምግብ መጠለያ፣ ልብስ፣ የሕክምና ድጋፎች የመሳሰሉ መሠረታዊ ፍላጎቶችዎን እንዳያገኙ ይከለክልዎታል?

ከእነዚህ ለአንዱ መልስዎ «አዎ» ከሆነ፣ ጤና እና ደህንነትዎ አደጋ ውስጥ ሊሆን ይችላል።

## በማንኛውም ሰው ላይ ሊደርስ ይችላል

የቤት ውስጥ ጥቃት በብዙ ቦታዎች የሚታይ፣ የሰውን አካላዊና መንፈሳዊ ጤና የሚያውክ አደገኛ ችግር ነው። ይህ ችግር ማንም ሰው ላይ ማንነትዎ ወይም የመጡበት ቦታ ተፅዕኖ ሳያደርግ ሊከሰት ይችላል።

## የእርስዎ ጥፋት አይደለም

በአጋርዎ ጥቃት እየደረሱብዎት ከሆነ፣ ግራ የመጋባት፣ የፍርሐት፣ የብስጭት ወይም አማራጭ የማጣት ስሜት ሊሰማዎት ይችላል። እነዚህ ጥቃት የደረሱበት ሰው ላይ የሚታዩ የተለመዱ ምልክቶች ናቸው። እየተፈጠረ ላለው ነገር ራስዎን ጥፋተኛ አድርገው ሊወቅሱም ይችላሉ። ግን ምንም ይሁን ምን ለአጋርዎ ጎጂ ድርጊቶች በፍፁም ተወቃሽ ሊሆኑ አይችሉም።

## ማንም ሰው ጥቃት ሊደርስበት አይገባም።

## የድጋፍ ዐይነት ይምረጡ

የድጋፍ ሥርዓት መዘርጋት በጣም ጠቃሚ ነው። ሊጠቅሙዎት የሚችሉ በርካታ ሰዎችና ቦታዎች አሉ፤ ጓደኞች፣ ቤተሰብ፣ የሥራ ባልደረቦች፣ የኮሚኒቲ ቡድኖች፣ የእምነት መሪዎች፣ የጤና ጥበቃ አገልግሎት ሰጪዎች፣ አማካሪዎች፣ መምህራን፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ፕሮግራም ተሟጋቾች ጥቂቶቹ ናቸው።

## የቤት ውስጥ ጥቃት ወንጀል ነው

ጥቃት ከደረሱብዎት ተገደው ከተደፈሩ ወይም በቤት ውስጥ ጥቃት ምክንያት ዛቻ ከደረሱብዎት (ወይም ሌላ ሰው እነዚህን ወንጀሎች ሲፈጽም ካዩ) ለፖሊስ ወይም ለሕክምና እርዳታ በግዛ መደወል ይችላሉ።

ሌላው አማራጭ ጥቃት ያደረሱብዎት ሰው ጉዳት እንዳያደርስብዎት ከቤትዎ፣ ከሥራ ቦታዎ ወይም ከትምህርት ቤት አካባቢ እንዲርቅ ለማስደረግ ወደ ፍርድ ቤት ሄደው የማገጃ ትዕዛዝ እንዲሰጥዎ መጠየቅ ነው። ትዕዛዙ የልጆችዎንና የቤት እንስሳዎትን ጥበቃ ሊያካትትም ይችላል።

ለቤት ውስጥ ጥቃት ሰለባዎች ድጋፍ የሚሰጡ ሌሎች በርካታ ከሌላ ሰጪዎች አሉ። ከዚህ ብሮሽር ጀርባ የሰፈሩትን ቦታዎች ቢያነጋግሩ እርስዎ ስላለዎት መብቶችና አማራጮች የበለጠ ለማወቅ ይችላሉ።

# ደህንነትዎን ስለማቀድ

እርዳታ ካልተደረገ የቤት ውስጥ ጥቃት አብዛኛውን ጊዜ እየተባባሰ ይሄዳል። አንዳንድ ጊዜም ሞትን እስከማስከተል ሊደርስ ይችላል። **ደመ ነፍሰዎትን ይመኑ፡-** አደጋ ውስጥ ነኝ ብለው ካሰቡ እውነትም አደጋ ውስጥ ሆነው ሊሆን ይችላል። ፍርሐት ሲሰማዎ በፀጥታ አይለፉት። የሚከተሉትን ማድረግ ይጠቅምዎታል፡

- ያስታውሱ እርዳታ ሊያደርጉልዎት የሚችሉ ሰዎችን ወይም ድርጅቶችን ስልክ ቁጥር በቃልዎት ያስታውሱ።
- የማምለጫ መንገዶችንና በፍጥነት ከቤት መውጣት ሲኖርብዎት ሊሄዱ የሚችሉበት ቦታ አስቀድሞ ማዘጋጀት።
- ልጆችዎን ይምክሯቸው ደህንነት የማይሰማቸው ሲሆን ወይም ፍርሐት ሲሰማቸው ምን ማድረግ እንደሚኖርባቸው ይምክሯቸው።
- የአደጋ ጊዜ መገልገያዎች የያዘ ቦርሳ ዝግጁ አድርገው ያስቀምጡ ገንዘብ፣ መድኃኒቶች፣ የመኪና ቁልፎች፣ የልደት ካርድ፣ የማህበራዊ ዋስትና ካርዶች፣ የኢሚግሬሽን ሰነዶች ከመሳሰሉ ጠቃሚ ወረቀቶች ጋር። ደህንነቱ የተረጋገጠበት ቦታ ወይም ጓደኛዎ ጋ ያስቀምጡ።
- ከሌሎች ሰዎች ጋር ያውሩ ምን እየተፈጠረ እንደሆነና ሊተባበሩዎት ስለሚችሉበት መንገድ ያውሩ።

# እርዳታ ማግኘት ይችላሉ

የ24 ሰዓታት እርዳታ:

SafeLink

1-877-785-2020

(TTY 1-877-521-2601)

የአማርኛ ቋንቋ አስተርጓሚ ከፈለጉ

ብሔራዊ የቤት ውስጥ ጥቃት የጥሪ መስመር  
<http://www.thehotline.org>  
 1-800-799-7233  
 1-800 787-3224 (TTY)  
 ከ140 በላይ በሆኑ ቋንቋዎች እርዳታ ይሰጣል፣ የአማርኛ አስተርጓሚ ይጠይቁ

ለተጨማሪ መረጃ እባክዎ በዚህ ስልክ ቁጥር ይደውሉ፡

የBMC የቤት ውስጥ ጥቃት ፕሮግራም

617-414-7734

ተጨማሪ ጥቅሞች ለBMC ሠራተኞች

የተቀጣሪዎች ድጋፍ ፕሮግራም

1-800-435-1986 (24 ሰዓት)

የሕዝብ ደህንነት ክፍል

617-414-4444 (24 ሰዓት)

<http://internal.bmc.org/domesticviolence>

ይህን ብሮሽር ለማዘጋጀት ፈንድ የተገኘው በSTOP ፎርሙላ ግራንት ፕሮግራም፣ የአሜሪካ የፍትህ ሚኒስቴር፣ በሌቶች ላይ የሚደርስ ጥቃት ቢሮ ነው

# ደህንነትና ድጋፍ ስለማግኘት



EXCEPTIONAL CARE. WITHOUT EXCEPTION.