

গৃহ-অত্যাচার -এ অন্তর্ভুক্ত হয় নিয়ন্ত্রণমূলক ও নির্যাতনমূলক (মারো-মারো হিংসাত্মক) আচরণ যা কিছু ব্যক্তি তাদের ঘনিষ্ঠ সঙ্গীদের বিরুদ্ধে ব্যবহার করে থাকেন। নির্যাতন হতে পারে শারীরিক, যৌন অথবা আবেগগত, এবং তাতে অন্তর্ভুক্ত হতে পারে হুমকি, বিচ্ছিন্ন করে রাখা, আর্থিক নিয়ন্ত্রণ এবং পিছু ধাওয়া করা।

## আপনার সঙ্গী কি কখনও আপনাকে...

- মারে, লাথি মারে, ঠেলে অথবা আপনাকে আহত করে?
- আপনাকে আঘাত করতে বা হুমকি দিতে অস্ত্র ব্যবহার করে?
- আপনাকে অবাঞ্ছিত যৌন কার্যকলাপ করার জন্যে জোর করে যথবা ভয় দেখায়?
- আপনাকে বা অন্য কোনো ব্যক্তিদের আহত করবে বলে, আপনাকে ফিরত পাঠাবে বলে, অথবা আপনার সম্পর্কে কোনো ব্যক্তিগত তথ্য প্রকাশ করে দেবে বলে হুমকি দেয়?
- আপনি কী করেন অথবা আপনি কার সাথে দেখা করেন তা নিয়ন্ত্রণ করে, যার ফলে আপনার কাজ, শিশু মানুষ করা, শিক্ষা, স্বাস্থ্য সেবা অথবা অন্যান্য প্রয়োজনীয় কার্যকলাপ করতে বাধা পান?
- আপনার টাকা চুরি করে বা আপনার অন্যান্য সম্পত্তি নষ্ট করে দেয়?
- সবসময়ে আপনাকে সমালোচনা করে, আপনাকে অবজ্ঞাসূচক কথা বলে বা আপনাকে হেয় করে?
- আপনার সাধারণ চাহিদাগুলি যেমন খাবার, বাড়ি, জামা কাপড়, চিকিৎসা অথবা অন্যান্য সহায়তা থেকে আপনাকে বঞ্চিত করে?

যদি এগুলির কোনোটির উত্তর “হ্যাঁ” হয়,  
তবে আপনার স্বাস্থ্য এবং নিরাপত্তার মথেষ্ট ঝুঁকি

## এটি যে কোনো ব্যক্তির সাথে হতে

গৃহ-অত্যাচার একটি খুব সাধারণ ও গুরুতর সমস্যা যা একটি ব্যক্তির শারীরিক ও আবেগগত স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে। এটি যে কোনো ব্যক্তির ক্ষেত্রে হতে পারে, সে আপনি যেই হন না কেন বা পনি যে কোনো স্থান থেকে আসুন না কেন।

## এটিতে আপনার কোনো দোষ নেই

যদি আপনি আপনার সঙ্গী দ্বারা অত্যাচারিত হন, আপনি নিজেকে দিশেহারা, ভীত, ফ্রুদ্ধ বা বদ্ধ মনে করতে পারেন। অত্যাচারের ফলে এগুলি সবই স্বাভাবিক আবেগ। আপনি যা হচ্ছে তার জন্য নিজেকে দোষী করতে পারেন। যাই হোক না কেন, কিন্তু আপনি কখনই আপনার সঙ্গীর নির্যাতনমূলক কার্যকলাপের জন্য দায়ী নন।

## কারোরই অধিকার নেই আপনাকে অত্যাচার করার।

## সহায়তা চিহ্নিত করুন

একটি সহায়তা ব্যবস্থা তৈরি করা খুব গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে। অনেক ব্যক্তি ও স্থান আপনাকে সহায়তা করতে পারবে; কয়েকটি উদাহরণ হল বন্ধু, পরিবার, সহ-কর্মীরা, কমিউনিটি গ্রুপ, ধর্মীয় নেতারা, স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীরা, পরামর্শদাতা, শিক্ষক/শিক্ষিকা, এবং ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স প্রোগ্রাম পরামর্শদাতারা।

## গৃহ অত্যাচার একটি অপরাধ

যদি আপনি গৃহ-অত্যাচারের কারণে আহত হন, ধর্ষিত হন অথবা আপনাকে হুমকি দেওয়া হয় (অথবা যদি আপনি কোনো ব্যক্তিকে এইসব অপরাধ করতে দেখেন), তবে আপনি ফোন করতে পারবেন 911 নম্বরে, পুলিশ ও চিকিৎসাগত সহায়তার জন্য।

আরেকটি পথ হল আদালতে গিয়ে একটি রেসট্রেনিং অর্ডার নেওয়া যা অত্যাচারীকে আদেশ দেবে আপনার আঘাত না করতে অথবা কিছু স্থান যেমন আপনার বাড়ি, কাজ বা স্কুল থেকে দূরে থাকতে। এই অর্ডারে আপনার সন্তান পোষ্যদের ক্ষেত্রেও সুরক্ষা দেওয়া হয়ে থাকে।

গৃহ-অত্যাচারের শিকার ব্যক্তিদের জন্য অনেকগুলি সুরক্ষা ও সহায়তার উৎস আছে। এই পুস্তিকার পিছনে দেওয়া রিসোর্সগুলির সাথে যোগাযোগ করুন আপনার অধিকার ও সম্ভাব্য পথগুলি বিষয়ে জানতে।

## নিরাপত্তার পরিকল্পনা করা

সাহায্য ছাড়া অনেক সময়ে যত দিন যায় তত গৃহ-অত্যাচার খারাপ হতে থাকে। এটি মাঝেমাঝে জীবন সংশয়কারী হতে পারে। **আপনার সহজাত প্রবৃত্তির কথা শুনুন**; যদি আপনার মনে হয় আপনি বিপদে আছেন, আপনি হয়ত সত্যিই বিপদে আছেন। আপনার ভয়গুলিকে অগ্রাহ্য করবেন না। আপনি হয়ত চাইতে পারেন:

- আপনাকে সাহায্যকারী ব্যক্তিদের বা হটলাইনের নম্বর **মুখস্থ** রাখতে চাইবেন।
- **পালিয়ে যাওয়ার রাস্তার পরিকল্পনা করুন** এবং সেইসব স্থানগুলির কথা মাথায় রাখুন যেখানে আপনি দ্রুত পালিয়ে গেলে আশ্রয় পেতে পারেন।
- **আপনার সন্তানদের সাথে কথা বলুন**, এটি বলতে যে তারা নিজেদের অনিরাপদ মনে করলে বা ভয় পেলে তারা কী করবে।
- **একটি এমার্জেন্সি ব্যাগ তৈরি করুন** যেখানে থাকবে টাকা, ওষুধ, গাড়ির চাবি, গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র যেমন জন্মের শংসাপত্র, সোশাল সিকিউরিটি কার্ড, অভিবাসন নথিগুলি। সেটিকে কোথাও নিরাপদে বা কোনো বন্ধুর কাছে রেখে দিন।
- **অন্যদের বলুন যে আপনি বিশ্বাস করে তাদের বলছেন** যা হচ্ছে এবং তাদের কাছে জিজ্ঞাসা করুন তারা কীভাবে সাহায্য করতে পারে।

## সাহায্য হাতের কাছেই আছে

24 ঘন্টা সাহায্য:

SafeLink (সেফলিংক)

1-877-785-2020

(TTY 1-877-521-2601)

বাংলাভাষী দোভাষীর জন্য বলুন

ন্যাশানাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হটলাইন

<http://www.thehotline.org>

1-800-799-7233

1-800 787-3224 (TTY)

140-এর বেশি ভাষায় সাহায্য পাওয়া যায়,  
বাংলাভাষী দোভাষীর জন্য বলুন

বিস্তারিত তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে ফোন করুন:

BMC ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স প্রোগ্রাম

617-414-7734

BMC কর্মীদের জন্য অতিরিক্ত রিসোর্সগুলি

কর্মী সহায়তা প্রোগ্রাম

1-866-695-6327 (24hr)

পাবলিক সেফটি ডিপার্টমেন্ট

617-414-4444 (24hr)

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

এই পুস্তিকার জন্য অর্থ অনুদানস্বরূপ পাওয়া গেছে স্টপ ফর্মুলা গ্রান্ট প্রোগ্রাম,  
ইউ. এস. ডিপার্টমেন্ট অফ জাস্টিস, অফিস অফ ভায়োলেন্স এগেইনস্ট উওমেন  
থেকে

# নিরাপত্তা ও সহায়তা পাওয়া



CENTER  
BOSTON  
MEDICAL

EXCEPTIONAL CARE. WITHOUT EXCEPTION.

Bengali