बलपूर्वक नियंत्रण

www.dcj.nsw.gov.au

पढ़ने में आसान
(Easy Read)

इस जानकारी के बारे में

यह जानकारी बलपूर्वक नियंत्रण के बारे में है।

बलपूर्वक या ज़बरदस्ती नियंत्रण तब होता है जब कोई आपको नियंत्रित करने के लिए कुछ करता है।

वे शायद

- आपको डराएँ

- आपको कष्ट दें

- आपको अन्य लोगों से मिलने या बात करने से रोकें।

आप इस सूचना पत्रक को पढ़ने के लिए सहायता माँग सकते/ सकती हैं।

आप निम्न लोगों से सहायता माँग सकते/ सकती हैं

- परिवार के सदस्य

- दोस्त

- सहायक कार्यकर्ता (स्पोर्ट वर्कर)।

बलपूर्वक नियंत्रण के बारे में

बलपूर्वक नियंत्रण एक प्रकार का दुर्व्यवहार है।

यह दुर्व्यवहार तब होता है जब कोई आपको कष्ट देता है।

यह शारीरिक भी हो सकता है और शारीरिक नहीं भी।

शारीरिक का अर्थ है कि वे आपके शरीर को चोट पहुँचाते हैं।

शारीरिक नहीं होने का मतलब है कि वे आपको अन्य तरीकों से कष्ट पहुँचाते हैं जैसे कि वे आपको बुरा-भला कहते हैं।

बलपूर्वक नियंत्रण हर किसी के लिए अलग-अलग प्रकार का हो सकता है।

यह उन लोगों के साथ हो सकता है जिनके साथ आप

- डेटिंग कर रहे/रही हैं
- रिश्ते(रिलेशनशिप) में हैं।

यह किसी ऐसे व्यक्ति के साथ भी हो सकता है जिसके साथ आप पहले रिलेशनशिप में थे।

यह निम्नलिखित लोगों के साथ भी हो सकता है

- आपके परिवार से किसी व्यक्ति के साथ

- किसी ऐसे व्यक्ति जिसके साथ आप रहते/रहती हैं

- किसी देखभालकर्ता के साथ।

 देखभालकर्ता वह व्यक्ति है जो आपकी देखभाल करता/करती है।

बलपूर्वक नियंत्रण करना हमेशा ही गलत होता है।

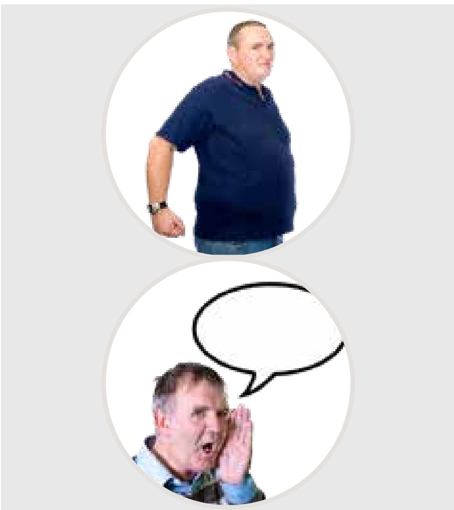
वे तरीके जिनसे बलपूर्वक नियंत्रण किया जा सकता है

बलपूर्वक नियंत्रण कई अलग-अलग तरीकों से हो सकता है।

ये बस कुछ तरीके हैं जिनसे ऐसा हो सकता है।

वे आपके मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है आपके सोचने और महसूस करने का तरीका।



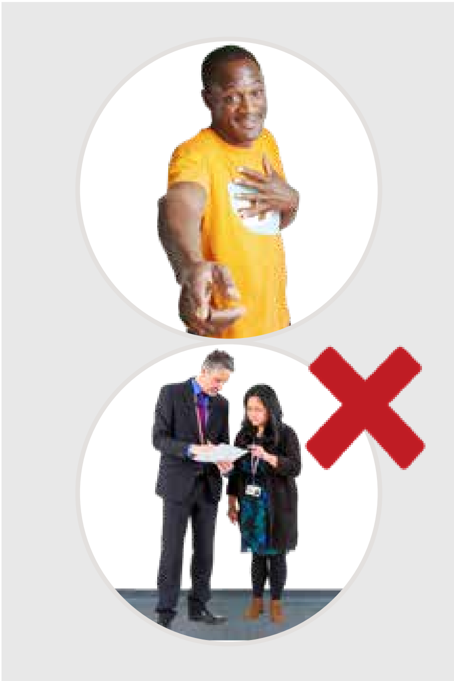
वे शायद

- आपके साथ बहुत तुच्छ व्यवहार करें
- कहें कि आपको कुछ करना नहीं आता।

बलपूर्वक नियंत्रण यौन शोषण हो सकता है।

इसका मतलब यह है कि वे आपसे वह यौन कार्य करवाते हैं जो आप नहीं करना चाहते/ चाहती हैं।

वे आपको अपने बारे में बहुत बुरा महसूस करा सकते हैं।



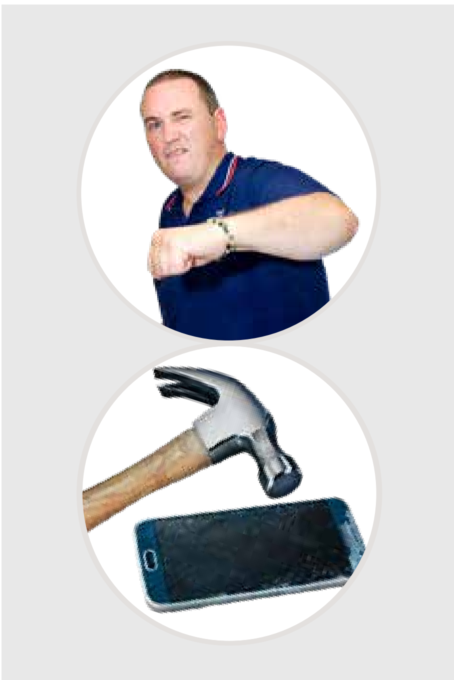
वे शायद

- आपका मज़ाक उड़ाएँ

- उस जानकारी को साझा करें जो आप नहीं चाहते/ चाहती हैं कि वे साझा करें।

वे आपको कष्ट पहुँचाने के लिए हिंसा का इस्तेमाल कर सकते/ सकती हैं और आपको डरा सकते/ सकती हैं।

हिंसा का मतलब है कि वे बहुत बुरे काम करते हैं जिससे आप सुरक्षित नहीं रहते/ रहती हैं।



वे शायद

- आपको शारीरिक रूप से चोट पहुँचाएँ

- जानबूझकर चीज़ों को फेंकें या तोड़ें।

वे आपको धमकियाँ दे सकते/सकती हैं।

जब वे कहते/कहती हैं कि वे आपके साथ कुछ बुरा करेंगे/करेंगी तो यह धमकी देना होता है ।

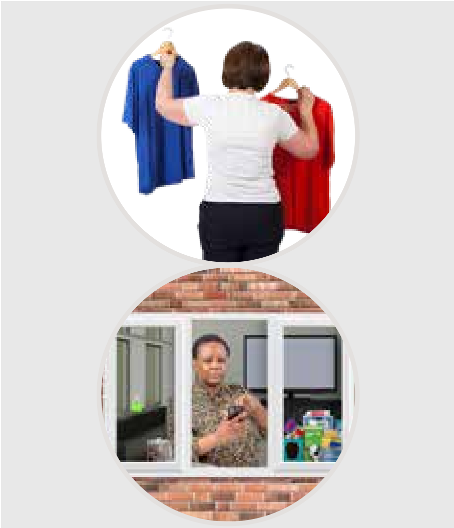
वे शायद आपका वीज़ा छीनने के लिए कह सकते/सकती हैं।

यदि आपका जन्म यहाँ नहीं हुआ है तो वीज़ा एक ऐसी चीज़ है जिसकी आवश्यकता आपको ऑस्ट्रेलिया में रहने के लिए पड़ सकती है ।

वे आपको अपने परिवार और दोस्तों से मिलने से रोकने के लिए कुछ कर सकते/ सकती हैं।

वे आपको अन्य लोगों से बात करने से रोकने के लिए आपका फ़ोन छीन सकते/ सकती हैं।

हो सकता है कि वे आपको स्वयं कुछ करने से रोकें।



वे शायद

- इसके बारे में नियम बनाएँ कि आप क्या पहन सकते/सकती हैं
- कह सकते/सकती हैं कि आप घर से बाहर नहीं निकल सकते/ सकती हैं।

वे यह नियंत्रित कर सकते/सकती हैं कि आप पैसे का उपयोग कैसे करें।

हो सकता है वे आपको इसकी अनुमति न दें

- अपने घर से बाहर काम करने की
- अपना बैंक खाता देखने की।

जब आप नहीं चाहते/ चाहती या जानते/जानती हैं तो वे आपका पीछा कर सकते/ सकती हैं।

वे आपके ईमेल और टेक्स्ट को देख सकते/ सकती हैं।

वे आपको अपनी संस्कृति के अनुसार काम करने से रोक सकते/ सकती हैं।

संस्कृति का मतलब है कि आप या आपका परिवार कहाँ से है, इसके आधार पर आपका काम करने का तरीका।

शायद वे आपको

- अपनी भाषा बोलने की अनुमति न दें

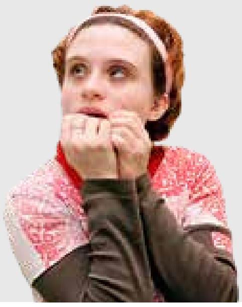
- ऐसे लोगों को मिलने की अनुमति न दें जिनकी संस्कृति आपके जैसी ही है

वे शायद

- इसके बारे में नियम बनाएँ कि आप कब सेक्स करें

- कहें कि आप गर्भनिरोधक का उपयोग नहीं कर सकती हैं।

  गर्भनिरोधक एक ऐसी चीज़ है जो आपको या किसी और को गर्भवती होने से रोक सकती है।



वे आपको डराने और नियंत्रित करने के लिए सेवाओं का उपयोग कर सकते/ सकती हैं।

इसका मतलब है कि वे शायद

- बाल सेवाओं को झूठी जानकारी दें

- आप्रवासन सेवाओं से झूठ बोलें।

  आप्रवासन सेवाएँ ऐसी सेवाएँ हैं जो ऑस्ट्रेलिया आए हुए लोगों की मदद करती हैं।

बलपूर्वक नियंत्रण और कानून

जल्द ही बलपूर्वक नियंत्रण के बारे में कानून बनेंगे।

कानून ऐसे नियम हैं जिनका हर किसी को पालन करना होता है।

यदि कोई किसी के विरुद्ध बलपूर्वक नियंत्रण का प्रयोग करता है तो यह कानून के विरुद्ध होगा जब वे

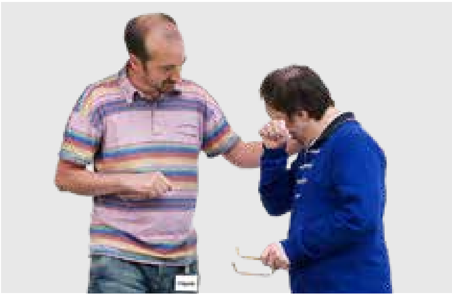
- किसी के साथ रिलेशनशिप में हैं

- पहले से उनके साथ रिलेशनशिप में थे।

यह कानून जुलाई 2024 में शुरू होगा।

यह कानून तभी मदद कर सकता है जब बलपूर्वक नियंत्रण जुलाई 2024 के बाद हुआ हो।

सहायता



यदि आपके साथ बलपूर्वक नियंत्रण होता है तो आपको सहायता मिल सकती है।

यदि आपको तुरंत सहायता की आवश्यकता है तो आप

- **000** पर कॉल करें
- पुलिस के साथ बात करने के लिए कहें।

1800RESPECT

यदि आपके या आपके किसी जानने वाले के साथ बलपूर्वक नियंत्रण होता है तो आप 1800 रिस्पेक्ट (Respect) पर कॉल कर सकते/सकती हैं।

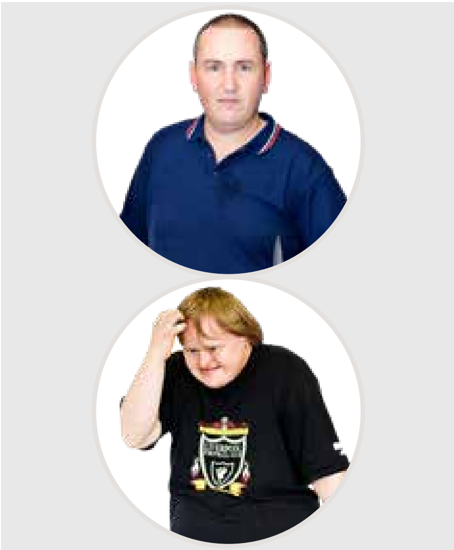
1800 Respect नि:शुल्क सहायता और जानकारी देता है।

नंबर है **1800 737 732**

आप उन्हें दिन के किसी भी समय कॉल कर सकते/सकती हैं।

Men's Referral Service
Operated by No to Violence

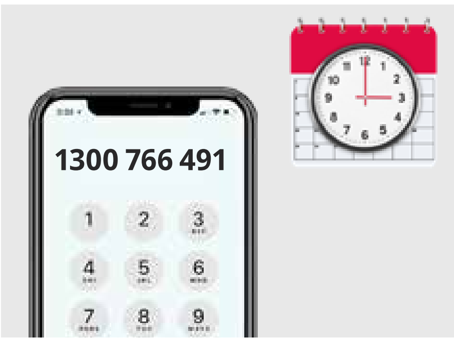
यदि आप दूसरों पर बलपूर्वक नियंत्रण करने को लेकर चिंतित हैं तो आप मेन्स रेफ़रल सर्विस (Mens Referral Service) को कॉल कर सकते हैं।



मेन्स रेफ़रल सर्विस उन पुरुषों को निःशुल्क सहायता और जानकारी देती है

- जिन्होंने दूसरों पर बलपूर्वक नियंत्रण किया है
- जो बलपूर्वक नियंत्रण करने को लेकर चिंतित रहते हैं।

आपको उन्हें अपना नाम बताने की ज़रूरत नहीं है।



नंबर है **1300 766 491**

आप उन्हें दिन के किसी भी समय कॉल कर सकते हैं।

आप किसी से अपनी भाषा में बात करने के लिए अनुवाद और दुभाषिया सेवा को कॉल कर सकते/सकती हैं।

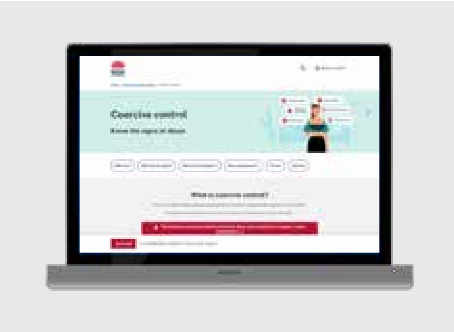
नंबर है **131 450**

आप राष्ट्रीय रिले सेवा को कॉल कर सकते हैं यदि आप

- बहरे हैं

- आपको सुनने में परेशानी है।

नंबर है **13 36 77**



हमारी वेबसाइट

www.nsw.gov.au/coercive-control

पर बलपूर्वक नियंत्रण और सहायता के बारे में अधिक जानकारी है।

यह वेबसाइट पढ़ने में आसान नहीं है।

आप इसे पढ़ने के लिए सहायता माँग सकते/सकती हैं।

मल्टीकल्चरल एनएसडब्ल्यू ने इस दस्तावेज़ का अनुवाद करने के लिए सीआईडी ईज़ी रीड (CIDs Easy Read) का उपयोग किया है।
आपको छवियों(इमेज़िस) का उपयोग करने के लिए अनुमति की आवश्यकता है। **Business@cid.org.au** से संपर्क करें