

# နိုင်ငံထက်စီးနင်း ချုပ်ကိုင်ခြင်း မတော်မတရားလုပ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများကို သိပါ (Coercive control)

နိုင်ငံထက်စီးနင်း ချုပ်ကိုင်မှုဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးအား ထပ်ခါတလဲလဲ နာကျင်စေခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးအား ထိန်းချုပ်ရန် အထီးကျန်ထားရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ခြင်းသည် အိမ်တွင်း နိုင်ငံထက်စီးနင်းခြင်း လုပ်မှုဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သော အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။

## နိုင်ငံထက်စီးနင်း ချုပ်ကိုင်မှုအကြောင်း

### ၎င်းသည် စဉ်ဆက်မပြတ်နှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ အပြုအမူ၏နမူနာတစ်ခုဖြစ်သည်

အချို့သော နိုင်ငံထက်စီးနင်း ချုပ်ကိုင်ထားသော အပြုအမူများသည် သူတို့ကိုယ်တိုင် အသေးအဖွဲ့ဟု ယူဆနေသော်လည်း ၎င်းတို့ကို ထပ်ခါတလဲလဲ သို့မဟုတ် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်သောအခါတွင် ၎င်းတို့သည် ပြင်းထန်သော အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

### ၎င်းတို့တွင် ကိုယ်လက်ပါမှုနှင့် ကိုယ်လက်မပါသော အပြုအမူများတို့ပါဝင်သည်

၎င်းတို့တွင် ကြောက်လန့်အောင်လုပ်ခြင်း၊ နာကျင်စေခြင်း၊ သီးခြားခွဲထားခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးကို ထိန်းချုပ်သည့် အပြုအမူများ ပါဝင်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့တွင် ကိုယ်လက်ပါမှုဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖော်ကားမှုများ ပါဝင်နိုင်သည်။ သို့သော် ထိုသို့မဟုတ်လျှင်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

### လူတိုင်း၏အတွေ့အကြုံသည် မတူကြပါ

မတော်မတရားပြုသူသည် မကြာခဏ ထိန်းချုပ်ထားသော အပြုအမူများဖြင့် မတော်မတရားပြုခံရသူအား ချုပ်ကိုင်လေ့ရှိသည်။ ၎င်းတို့သည်အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

### ၎င်းတို့သည် ဆက်ဆံရေး အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်

လူတို့သည် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သံယောဇဉ်ဖြင့် ချိန်းတွေ့ကြသည့်အခါတွင်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ လေးနက်သော သံယောဇဉ် ဆက်ဆံရေးတွင် သို့မဟုတ် ကွဲကွာသွားသောအခါ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ မတော်မတရားလုပ်သူများသည် မိသားစုဝင်၊ ပူးတွဲနေထိုင်သူ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

နိုင်ငံထက်စီးနင်း ချုပ်ကိုင်မှုသည် မည်သည့်ဆက်ဆံရေးတွင်မဆို မှားယွင်းသည်။ သို့သော် 2024 ခုနှစ် ဇူလိုင်လ 1 ရက်နေ့မှစတင်၍ လူတစ်ဦးသည် တစ်စုံတစ်ဦးအား အတင်းအကြပ် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်ရင်းနှီးသောလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအား ဤအပြုအမူများဖြင့် အသုံးပြုသောအခါတွင် ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုဖြစ်တတ်သည်။

### ဤဟာသည် တမင်သက်သက်ပါ

လူတစ်ဦးသည် နိုင်ငံထက်စီးနင်းသော အပြုအမူများကို အသုံးပြုသည့်အခါတွင်၊ ၎င်းတို့သည် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် ရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နေပြီး ၎င်းတို့၏ နိုင်ငံထက်စီးနင်းမှုနှင့် အကျိုးဆက်များအတွက် ၎င်းတို့တွင် တာဝန်ရှိသည်။

# နိုင်ထက်စီးနင်းခြင်းအပြုအမူများ၏ ဥပမာများ

ဤအရာများသည် နိုင်ထက်စီးနင်း ချုပ်ကိုင်ထားသော အပြုအမူများ၏ ဥပမာအချို့သာဖြစ်သည်။ -

- လူတစ်ဦး၏ စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သုခချမ်းသာကို တမင်ထိခိုက်စေခြင်း ဥပမာ- တစ်စုံတစ်ဦးကို အဆက်မပြတ် ဖော်ကားဝေဖန်ခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ဦးကို အရှက်ရစေခြင်း၊ အရှက်တကွဲပြုခြင်း သို့မဟုတ် နိမ့်ချခြင်း ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းတို့နှင့်ပတ်သက်သော လျှို့ဝှက်အချက်အလက်များကို သူများအား မျှဝေခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ လေးစားမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေနိုင်သော ဟာသများပြုလုပ်ခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ဦးအား အကြမ်းဖက်မှုကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် နာကျင်စေရန်၊ ထိန်းချုပ်ရန် သို့မဟုတ် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း ဥပမာ၊ လူတစ်ဦးကို မည်သည့်နည်းဖြင့်မဆို ကိုယ်ထိလက်ရောက် နာကျင်စေခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ ပစ္စည်း အရာဝတ္ထုများကို ပစ်ပေါက်ခြင်း သို့မဟုတ် ချိုးဖျက်ခြင်း သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ဦးအား အန္တရာယ်မကင်းဟု ခံစားရအောင် ရူးရှူးမိုက်စွာ ကားမောင်းနှင်းနေခြင်း။
- ခြိမ်းခြောက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း ဥပမာ၊ ဝိဇာ စပွန်ဆာကို ရုပ်သိမ်းရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ဦးအား ၎င်းတို့၏ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် အသိုက်အဝန်းမှ သီးခြားခွဲထုတ်ပြီး ထီးကျန်အောင်လုပ်ခြင်း ဥပမာ - မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများကို မဆက်သွယ်နိုင်ရန် ၎င်းတို့၏ဖုန်းကို သိမ်းယူထားခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ဦး၏ လွတ်လပ်ခွင့်နှင့် လွတ်လပ်မှုကို ကန့်သတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ရွေးချယ်မှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ဥပမာ၊ ၎င်းတို့ဝတ်ဆင်နိုင်သည့်အရာများ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ကို အိမ်မှထွက်ခွာခြင်း သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း အပြင်ထွက်ခြင်းမှ တားမြစ်ခြင်းတို့သည် ကန့်သတ်ခြင်းများဖြစ်စေသည်။
- တစ်စုံတစ်ဦး၏ ငွေရယူခွင့် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ငွေရှာနိုင်မှုအား ထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကန့်သတ်ခြင်း ဥပမာ - ငွေရှာရန် အိမ်အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်ခွင့်မပြုခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လှုပ်ရှားမှုများ၊ ဆက်သွယ်ရေး သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများကို လူကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းတွင် စောင့်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ခြေရာခံခြင်း ဥပမာ၊ ၎င်းတို့၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ၎င်းတို့၏ အိမ်မေးလ်များနှင့် စာသား မက်ဆေ့ချ်များကို ဖတ်ခြင်း။

- တစ်စုံတစ်ဦးအား ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် အသိုက်အဝန်းမှ သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ရေးဆိုင်ရာ အမှတ်လက္ခဏာများကို ဖော်ပြခြင်းမှ တားဆီးခြင်း ဥပမာ - ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဘာသာစကားကို ပြောဆိုခွင့်မပြုခြင်း။
- တစ်စုံတစ်ဦးအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်မှုတွင် ဖိအားပေးခြင်း သို့မဟုတ် အတင်းအကြပ်ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ဥပမာ တစ်စုံတစ်ဦးသည် မည်သည့်အချိန်တွင် လိင်ဆက်ဆံရမည်ကို စည်းမျဉ်းများချမှတ်ခြင်း။
- အခြားသူတစ်ဦးအား ခြိမ်းခြောက်ရန်၊ ခြယ်လှယ်ရန် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ရန် စနစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လုပ်ငန်းစဉ်များကို အသုံးပြုခြင်း ဥပမာ၊ ကလေးကာကွယ်ရေး သို့မဟုတ် လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး ဝန်ဆောင်မှုများသို့ မှားယွင်းသော အစီရင်ခံစာများ ပြုလုပ်ခြင်း။

## မတော်မတရား ချုပ်ကိုင်ခြင်း နှင့် ဥပဒေ

2024 ခုနှစ် ဇူလိုင်လ 1 ရက်နေ့မှစ၍ လူတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်ရင်းနှီးသော အိမ်ထောင်ဖက် တစ်ဦးကို အတင်းအကြပ် သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိသော အပြုအမူများကို အသုံးပြုသောအခါ အကျပ်ကိုင်ထိန်းချုပ်မှုသည် NSW တွင် ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ အဆိုပါဥပဒေသည် 2024 ခုနှစ် ဇူလိုင်လ 1 ရက်နေ့နေ့ကပိုင်းတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ရန်ရင်း ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူများအတွက်သာ အကျိုးဝင်မည်ဖြစ်သည်။

NSW အစိုးရ၏ အတင်းအကြပ်ထိန်းချုပ်ကိုင်မှုအပေါ် ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များ အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုရှာဖွေပါ။

ရင်းနှီးသော အိမ်ထောင်ဖက် တစ်ယောက်၊ မိသားစုအဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက်၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူ သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးအား အတင်းအကြပ် ထိန်းချုပ်မှုကို တွေ့ကြုံနေရသည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့သည် အမြဲတမ်း မှားယွင်းနေပြီး ထိုသို့လုပ်ပုံများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ရရှိနိုင်ပါသည်။



# အကူအညီရယူပါ

အကယ်၍ သင်သည် ချက်ချင်းအန္တရာယ်ကြုံလာပါက၊ သံည သုံးလုံး [000] ကိုခေါ်ဆိုပြီး ရဲကိုတောင်းပါ။

အကယ်၍ သင်သည် စကားပြန်တစ်ဦး လိုအပ်ပါက၊ ဘာသာပြန်ခြင်းနှင့် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုကို [131 450](https://131450.nsw.gov.au) သို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပြီး သင်ပြောဆိုလိုသည့် ဝန်ဆောင်မှုကို ဆက်သွယ်ခိုင်းပါ။

သင်သို့မဟုတ် သင်သိသူတစ်ဦးသည် အတင်းအကြပ်ထိန်းချုပ်မှုကို တွေ့ကြုံနေရပါက [1800RESPECT](https://1800respect.org.au) (1800 737 732) သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် အချက်အလက်များအတွက် [1800respect.org.au/languages](https://1800respect.org.au/languages) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် 24 နာရီ ရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်သည် သင့်၏အပြုအမူအတွက် စိတ်ပူပါက၊ 1300 766 491 တွင် [Men's Referral Service](https://www.mensreferralservice.org.au) ကိုခေါ်ဆိုပါ။ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် 24 နာရီ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အခမဲ့၊ လျှို့ဝှက်ထားမည်ဖြစ်ပြီး အမည်မသိရသော ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဥပဒေအကြံဉာဏ် သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီမှု လိုအပ်ပါက၊ LawAccess NSW 1300 888 529 တွင် နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၅ နာရီကြား၊ တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့အထိ ခေါ်ဆိုပါ။

အတင်းအကျပ်ထိန်းချုပ်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း၏ နောက်ထပ်အချက်အလက်များကို [nsw.gov.au/coercive-control](https://nsw.gov.au/coercive-control) တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

