

Worth સર્વિસીસ પાસે સમગ્ર પશ્ચિમ સસેક્સમાં ઘરેલુ હિંસા વિશે સલાહ આપતાં સ્વતંત્ર સલાહકારોની ટીમ્સ છે જે અઠવાડિયાનાં 7 દિવસ દરમિયાન સવારે 9.00-સાંજે 5.00 દરમિયાન મદદ આપવા ઉપલબ્ધ છે. Worth દુભાષિયાઓની સુવિધા ઝડપથી મેળવી શકે છે.

07834 968539 પર કોલ કરો

વેબસાઇટ: www.worthservices.org

24-કલાક નેશનલ ડોમેસ્ટિક વાયોલન્સ (રાષ્ટ્રીય ઘરેલુ હિંસા) ફ્રીફોન હેલ્પલાઇન

0808 2000 247



જો આપની ઉપર તત્કાલ ખતરો હોય તો કોલ કરો 999

તમારા સંબંધોમાં તમે ડરો છો કેમ?

યાદ રાખો

તમને તમારું જીવન

ડર

માનહાનિ

ધમકીઓ

શોષણથી મુક્ત થઈ જીવવાનો અધિકાર છે

તમારો વાંક નથી તમે એકલાં નથી

ઘરેલુ હિંસા વિશે સલાહ આપનાર સ્વતંત્ર સલાહકાર સાથે વાત કરો જેઓ આપને નીચેની બાબતો કરવામાં મદદ કરી શકશે:

શું થઈ રહ્યું છે તે સમજવામાં

તમારી જાતને સલામત રાખવામાં

તમારા બાળકોને સલામત રાખવામાં

તમારા ઘરને સલામત રાખવામાં



સ્વસ્થ સંબંધોમાં તમે

- સલામતી
- ટેકો
- માન
- પ્રેમનો અનુભવ કરો છો

અને

તમારા સાથી

- તમારા લક્ષ્યોને ટેકો આપે છે.
- કેટલીક વખત ખોટા હોવાનો એકરાર કરે છે
- તમારી સાથે બાબતોની ચર્ચા કરે છે
- નિર્ણયો લેવામાં તમને સામેલ કરે છે
- તમારી ખુશહાલીમાં રસ હોય છે
- સમાધાન કરવાની ઇચ્છા સેવે છે

(જો તમારા સંબંધને લાગુ પડતું હોય તો ખરાની નિશાની કરો)

દૂષિત સંબંધમાં તમે અનુભવો છો

- ડર
- ધાકધમકી
- એકલાં પડી જવું
- શરમ

અને

તમારા સાથી

- તમને ધમકાવે
- તમામ નિર્ણયો પોતે લે
- તમારી ક્રિયાઓ પર કાબૂ રાખે
- દોષારોપણ કરે
- બીજાઓને નુકસાન પહોંચાડવાની ધમકી આપે
- તમને ઉતારી પાડે

(જો તે તમારા સંબંધને લાગુ પડતું હોય તો ખરાની નિશાની કરો)

એટલો ખરાબ કે નિભાવી ન શકાય? એટલો સારો કે છોડી શકાતો નથી?

આવું કેવી રીતે થાય છે?

મોટા ભાગના લોકોની જેમ તમે એ જ વિચાર કરીને આ સંબંધમાં જોડાયા હશો કે તે ટકશે.

તમે તમારા સંબંધ પ્રત્યે પ્રતિબદ્ધ હશો અને બધું બરાબર નથી તે સ્વીકારવું અઘરું છે.

સમય જતાં તમારા સાથી તેમના સ્વભાવ વિરુદ્ધ વર્તશે અને તમે તે જતું કરશો.

તમને લાગશે કે તમે જાણે અત્યંત સાવચેતીથી વર્તી રહ્યા છો અને તમને એવું લાગવા માંડશે કે આમાં તમારો પોતાનો જ વાંક છે.

તમે ગૂંચવણ અનુભવશો કે આવું કેમ થઈ રહ્યું છે અને તમે તમારા સાથીની વર્તણુકમાં થતા પરિવર્તનનાં કારણો શોધવા માંડશો.

પરિસ્થિતિ વધુ ખરાબ થતા, તમને વિચાર આવશે કે તમે શું કરી શકો જેથી બધું બરાબર થઈ જાય, પણ આને ધરેલૂં હિંસા કહી શકાય એવું તમે કદાચ નહિ વિચારો.

તમે ડરી જશો અને વખતે બધું છોડીને જતાં રહેવાનો વિચાર કરશો.

જો બધું છોડીને જતાં રહેવાની તમારામાં હિંમત આવી જશે તો તમે કદાચ ઘણી વખત પાછાં પણ આવશો.

તમને કદાચ એકલતા લાગશે, ગૂંચવણ અનુભવશો, ડર લાગશે અને શરમ આવશે.

તમે એકલાં નથી

worth
DOMESTIC ABUSE
ADVISORS

