আপনাকে সাহায্য করার জন্য **ওয়েস্ট সাসেক্স জুড়ে WORTH সার্ভিসেস** এর **নিরপেক্ষ গৃহস্থালী সহিংসতা পরামর্শদাতাদের** অনেকগুলি দল আছে, যাদেরকে সপ্তাহের 7দিনই **সকাল 9.00 টা থেকে বিকাল 5.00 টা** পর্যন্ত পাওয়া যায়। WORTH এর নিকট দ্রুত দোভাষী বা ইন্টারপ্রেটার সুবিধা আছে।

07834 968539 নম্বরে ফোন করুন

ওয়েবসাইট: www.worthservices.org

24-ঘন্টার ন্যাশনাল ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স (জাতীয় গৃহস্থালী সহিংসতা) ফ্রিফোন হেল্পলাইন 0808 2000 247

worth
DOMESTIC ABUSE ADVISORS

আপনার যদি অবিলম্বে বিপদের আশঙ্কা থাকে তাহলে 999 নম্বরে ফোন করুন

WS1094 10.13

আপনাদের সম্পর্কে আপনি ভীত কেন?

মনে রাখবেন

আপনার এই সব থেকে মুক্তভাবে বাঁচার অধিকার আছে

- ভয়
- অবমাননা
- হুমকি
- গালাগালি

আপনি দোষী নন
আপনি একা নন

একজন নিরপেক্ষ গৃহস্থালী সহিংসতা বিষয়ক পরামর্শদাতার সঙ্গে কথা বলুন, যিনি আপনাকে নিম্নলিখিত ক্ষেত্রে সাহায্য করতে পারেন:

- যা ঘটছে সেটা বোঝা
- নিজেকে নিরাপদ রাখা
- আপনার সন্তানদের নিরাপদ রাখা
- আপনার বাড়িকে নিরাপদ রাখা

worth
DOMESTIC ABUSE ADVISORS

একটি সুস্থ সম্পর্কে আপনি অনুভব করবেন যে আপনি

- ○ নিরাপদ
- ○ সাহায্যপ্রাপ্ত
- ○ সম্মানিত
- ○ প্রণয়পূর্ণ

এবং

আপনার সঙ্গী

- ○ আপনার লক্ষ্যগুলিকে সমর্থন করেন।
- ○ কখনও কখনও নিজের ভুল স্বীকার করেন
- ○ আপনার সঙ্গে নানা বিষয়ে আলোচনা করেন
- ○ আপনাকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়ে যুক্ত করেন
- ○ আপনার আনন্দে আগ্রহ দেখান
- ○ আপোস মেনে নিতে আগ্রহী হন

(এটা যদি আপনাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয় তাহলে টিক দিন)

একটি অসুস্থ সম্পর্কে আপনি অনুভব করবেন যে আপনি

- ○ আতঙ্কিত
- ○ ভীত
- ○ একাকী
- ○ লজ্জিত

এবং

আপনার সঙ্গী

- ○ আপনাকে হুমকি দেন
- ○ সমস্ত সিদ্ধান্ত নেন
- ○ আপনার ক্রিয়াকলাপকে নিয়ন্ত্রণ করেন
- ○ আপনাকে দোষারোপ করেন
- ○ অন্যদের ক্ষতি করার হুমকি দেন
- ○ আপনার অবমাননা করেন

(এটা যদি আপনাদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয় তাহলে টিক দিন)

থাকার পক্ষে খুব খারাপ? ছেড়ে যাওয়ার পক্ষে খুব বেশি ভাল?

এটা কীভাবে ঘটে?

বেশির ভাগ মানুষের মত আপনিও হয়ত এই ভেবেই এই সম্পর্কে প্রবেশ করেছিলেন যে এটা দীর্ঘস্থায়ী হবে।

আপনি হয়ত আপনাদের সম্পর্কের প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধ, আর এটা স্বীকার করা কঠিন যে সবকিছু ঠিক নেই।

সময়ের সাথে সাথে আপনার সঙ্গী এমন আচরণ করতে পারেন যা তার চরিত্রের সাথে খাপ খায় না, আর আপনি এর জন্য তাকে ছাড় দিতে থাকেন।

আপনি ভাবতে শুরু করেন যেন আপনি ভঙ্গুর ডিমের খোলার উপর দিয়ে হাঁটছেন, আর আপনি নিজেকেই এর জন্য দোষী বলে মনে করতে শুরু করেন।

এটা কেন ঘটছে সেই কথা ভেবে আপনি বিভ্রান্ত হয়ে যেতে পারেন, আর আপনি আপনার সঙ্গীর আচরণের পরিবর্তনের কারণগুলি বুঝতে চেষ্টা করবেন।

অবস্থার অবনতি হওয়ার সাথে সাথে, আপনি মনে মনে ভাবতে পারেন যে অবস্থাকে ঠিক করার জন্য আপনি কী করতে পারেন, কিন্তু আপনি এটাকে সাংসারিক নির্যাতন হিসাবে বিবেচনা নাও করতে পারেন।

আপনি ভীত হয়ে পড়েন আর হয়ত বা ছেড়ে চলে যাওয়ার কথা ভাবেন।

যদি আপনি ছেড়ে যাওয়ার শক্তি সঞ্চয় করতে পারেন, তাহলে আপনি হয়ত অনেকবার ফিরেও যেতে পারেন।

আপনি একাকী, বিভ্রান্ত, ভীত ও লজ্জিত অনুভব করতে পারেন।

আপনি একা নন।

worth
DOMESTIC ABUSE ADVISORS