

اپنے تعلقات میں آپ ڈری ہوئی کیوں ہیں؟

یاد رکھیں

آپ کو اپنی زندگی ان باتوں سے آزاد رہ کر گزارنے کا حق ہے

خوف

ذلت

دھمکیاں

بدسلوکی

اس کا الزام آپ پر عائد نہیں کیا جا سکتا
آپ اکیلی نہیں ہیں

کسی آزاد ڈامیسٹک وائلینس ایڈوائزر (Independent Domestic Violence Advisor) سے بات کریں جو درج

ذیل معاملات میں آپ کی مدد کر سکتی ہے:

یہ سمجھنے میں کہ کیا ہو رہا ہے

خود کو محفوظ رکھنے میں

آپ کے بچوں کو محفوظ رکھنے میں

آپ کے گھر کو محفوظ رکھنے میں



ورثہ سروسز کے پاس پورے ویسٹ
سیکس میں آزاد ڈامیسٹک وائلینس
ایڈوائزرز موجود ہیں جو آپ کی مدد کے
لیے ہفتے کے ساتوں دن صبح 9 سے شام
5 بجے تک دستیاب ہیں۔ انٹریٹرز تک
ورثہ کی فوری رسائی ہے۔

فون کریں 07834 968539

ویب سائٹ: www.worthservices.org

24 گھنٹے جاری نیشنل ڈامیسٹک
وائینس فری فون ہیلپ لائن

0808 2000 247



اگر آپ کو فوری
خطرہ ہے تو فون
کریں 999

غیر صحتمند تعلقات میں آپ کو احساس ہوگا کہ آپ

- خوفزدہ ہیں
- آپ کو ڈرایا دھمکایا جا رہا ہے
- آپ خود کو تنہا محسوس کرتی ہیں
- آپ کو خود پر شرم آتی ہے

اور

آپ کا پارٹنر

- آپ کو دھمکیاں دیتا ہے
- سب فیصلے خود کرتا ہے
- آپ کے طرز عمل پر کنٹرول رکھتا ہے
- آپ پر الزام تراشی کرتا ہے
- دیگر لوگوں کو نقصان پہنچانے کی دھمکی دیتا ہے
- آپ کو رسوا کرتا ہے

(یہ آپ کے تعلقات پر لاگو ہوتا ہے تو ٹک لگائیں)

صحتمند تعلقات میں آپ کو احساس ہوگا کہ آپ

- محفوظ ہیں
- آپ کی مدد کی جا رہی ہے
- آپ کی تعظیم کی جا رہی ہے
- آپ کو پیار دیا جا رہا ہے

اور

آپ کا پارٹنر

- آپ کے مقاصد حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔
- کبھی کبھی یہ مانتا ہے کہ وہ غلط تھا
- معاملات پر آپ سے بات کرتا ہے
- آپ کو فیصلوں میں شامل رکھتا ہے
- آپ کی خوشیوں میں دلچسپی لیتا ہے
- سمجھوتہ کرنے کے لیے تیار رہتا ہے

(یہ آپ کے تعلقات پر لاگو ہوتا ہے تو ٹک لگائیں)

اتنا خراب کہ رُکنا مشکل؟ اتنا اچھا کہ چھوڑنا مشکل؟

ایسا کس طرح ہوا؟

معاملات زیادہ بگڑنے پر آپ شاید یہ سوچنے لگیں کہ اُن کو ٹھیک کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے لیکن شاید آپ یہ نہ سوچیں کہ یہ گھریلو تشدد کا معاملہ ہو سکتا ہے۔ آپ ڈر جاتی ہیں اور شاید چھوڑنے کے بارے میں سوچنے لگتی ہیں۔ اگر آپ چھوڑنے کی ہمت بھی کر لیتی ہیں تو ممکن ہے کہ کئی بار واپس چلی جائیں۔ ممکن ہے کہ آپ خود کو تنہا، الجھن زدہ، خوفزدہ اور شرمسار محسوس کرنے لگیں۔

دیگر خواتین کی طرح آپ نے بھی یہ تعلقات اس لیے شروع کیے ہوں گے کہ یہ دیر تک چلیں گے۔ ممکن ہے کہ آپ ان تعلقات میں سنجیدہ ہوں اور آپ کے لیے یہ مان لینا مشکل ہو کہ تعلقات میں سب کچھ ٹھیک نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کا پارٹنر اپنے معمول سے مختلف رویہ اختیار کر لے اور آپ اس رویے کو قبول کرنا شروع کر دیں۔ آپ کو یہ محسوس ہونے لگے کہ آپ تعلقات میں بہت احتیاط برتنے لگی ہیں اور ایسا محسوس کرنے لگیں کہ اس کی ذمہ دار خود آپ ہیں۔ ممکن ہے آپ اس ابہام کا شکار ہو جائیں کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے اور اپنے پارٹنر کے طرز عمل میں تبدیلی کی وجہ سمجھنے کی کوشش کرنے لگیں۔

آپ اکیلی نہیں ہیں

worth
DOMESTIC ABUSE
ADVISORS

