గృహ హింసపై సమాచారం

1. సభ్యుడు లేదా ప్రియ భాగస్వామి మరొకరిపై ఆధిపత్యం మరియు నియంత్రణను సాధించటానికి ఒక తరహా వైఖరి. తన భాగస్వామిని నియంత్రించటానికి దూషణాత్మక వ్యక్తి అనేక భిన్నమైన ప్రవర్తనలను ప్రదర్శిస్తారు. అత్యంత దూషణాత్మక విధానాలలో కొన్నిటిని ఈ దిగువ వివరించడం జరిగింది:

శారీరక దూషణ- ''గృహ హింస'' అనే పదాలు విన్న వ్యక్తులలో చాలామంది శారీరక దూషణగానే భావిస్తారు. శారీరక దూషణ అనేది జుట్టుపట్టుకుని లాగడం, చెంపదెబ్బలు లేదా తన్నడం లేదా ఆయుధంతో దాడి చేయడం ఏదైనా కావచ్చు. తరచుగా శారీరక హింస అనేది కాలక్రమేణా గాయాలకు లేదా మరణానికి దారితీయవచ్చు.

లైంగిక దూషణ: ఇది మనం మాట్లాడుకునే దూషణ తరహాలలో అత్యంత హేయమైన వాటిలో ఒకటి. లైంగిక దూషణలలో కొన్ని ఒక వ్యక్తికి కోరిక లేనప్పుడు వారిని లైంగిక సంపర్కానికి ఒత్తిడి చేయటం లేదా బలవంతం చేయటం, వారు ఇష్టపడనటువంటి ఒక తరహా లైంగిక సంపర్కంలో నిమగ్నం కావాలని ఒత్తిడి చేయటం లేదా పాల్గొనటం లేదా కుటుంబ నియంత్రణ గురించి చేసే నిర్ణయాలలో భాగస్వామి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకపోవటం (పిల్లలు కావాలా, వద్దా, ఎప్పుడు, ఎంతమందిని కనాలి, గర్భనియంత్రణ విషయమై ఆలోచనలు, మొ||నవి).

మానసిక లేదా భావోద్రేక దూషణ - కనిపించే గుర్తులు లేదా దెబ్బలు ఉండని ఒక తరహా దూషణ. అయినప్పటికీ చాలా మంది దీనిని తాము అత్యంత విధ్వంసక దూషణను అనుభవించినట్లుగా వర్ణిస్తారు. (((భార్యాభర్తలందరూ ఒక్కోసారి వాదులాడుకోవటం సమస్యలను ఎదర్కోవటం జరుగుతుంది. అయినప్పటికీ, భావోద్రేక లేక మానసిక దూషణ అనేది కొంత భిన్నంగా ఉంటుంది.))) మానసిక లేక భావోద్రేక దూషణ అనేది ఒక భాగస్వామి తన భాగస్వామిని అవమానించే, నియంత్రించే, నిరంతరంగా ''అణచివేసే'', కుయుక్తులు (''తెలివితేటలు ఉపయోగిస్తూ చెలగాటం ఆడటం'') లేదా ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా నిర్లక్ష్యం చేయటం లాంటి తరహా వాటిలో నిమగ్నం కావటం (భావోద్రేక దూషణలో మరిన్ని విషయాలు తెలుసుకోవటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.)

ఆర్థిక పరంగా దూషణ: ఒక మహిళను దూషణాత్మక పరిస్థితిలో, ప్రత్యేకించి ఉద్యోగానుభవం, నైపుణ్యాలు లేదా పనిచేయటానికి చట్టపరమైన హోదా లేకుండా వేరే దేశం వెళ్ళినప్పుడు పడేయగలదు. దూషణాత్మక వ్యక్తి ఆమెను పనిచేయటానికి నిరాకరించటం జరగవచ్చు. ఆమెకు ఉద్యోగం ఉన్నయెడల, పని వద్ద వేధించటం, లేదా ఆమె జీతం చెక్కును తనకు ఇవ్వాలని ఒత్తిడి చేయటం ద్వారా ఆమె ఉద్యోగం గురించి బెదిరించవచ్చు. కుటుంబ ఆర్థిక లావాదేవీల గురించి సమాచారాన్ని ఆమె తెలుసుకోకుండా కూడా అతడు నిరోధించవచ్చు.

బాలల దూషణ - తల్లిదండ్రులలో ఒక భాగస్వామి వేరొకరిని దూషించే కుటుంబాలలో నివసిస్తున్న బాలలు శారీరక మరియు లైంగిక దూషణకు గురయ్యే ప్రమాదం అధికంగా ఉంది. హింసకు గురయ్యే ఇళ్ళలో నివసించే పిల్లలలో దాదాపు అందరూ దూషణను చూడటం వలన లేదా దూషణకు గురిచేయబడిన భాగస్వామిని బెదిరించటానికి లేదా నియంత్రించటానికి దూషణాత్మక భాగస్వామి(1)చే ఒక సాధనంగా ఉపయోగించబడటం వలన గానీ బెదిరిపోవటం నుండి మానసికంగా దూషణను అనుభవిస్తారు.

2. అపోహలు మరియు వాస్తవాలు/యదార్ధాలు

ఎ. అపోహ: చదువుకోకపోవటం లేదా ఆదాయం లేనివారిలో మాత్రమే గృహసంబంధ హింస జరుగుతుంది.

వాస్తవం: అన్ని ఆదాయ మరియు విద్యాస్థాయిల ప్రజలు దూషణకు గురికావటం లేదా గురిచేయటం జరుగుతుంది. అయితే, తక్కువ విద్య మరియు స్వల్పాదాయం గల మహిళలు దూషణకు ప్రతిస్పందించటానికి తక్కువ వనరులు మరియు అవకాశాలను కలిగిఉండవచ్చు.

లాయర్లు, ఇంజనీర్లు లేదా లోకోపకారులు అయిన దూషణాత్మక భాగస్వాములు గల డాక్టర్లు మరియు సైంటిస్టులు అయిన మహిళలతో ఛాయా పని చేసింది. (((ఒక్కోసారి దూషణకర్త ఎంత విద్యావంతుడైతే, తన దూషణ విధానాలలోనూ మరియు తాను గొప్పవ్యక్తిగా ఇతరులను మెప్పించడంలోనూ అతను అంత నైపుణ్యాన్ని కలిగిఉండటం కూడా జరుగుతుంది)))

బి. అపోహ: పురుషులలో ఆల్కహాల్ హింసాత్మక స్వభావాన్ని కలిగిస్తుంది.

వాస్తవం: ముందు నుండి దూషణపరుడు కానీ ఒక పురుషుణ్ణి మాదక ద్రవ్యాలు మరియూ మత్తు పదార్థాలు

దూషణపరునిగా చేయదు, అయితే అవి ముందు నుండి దూషణపరుడైన వ్యక్తి యొక్క ప్రవర్తనను మరింత ఉద్రేకానికి గురిచేస్తుంది. (((మాదక ద్రవ్యాలు లేదా మత్తు పదార్థాల నుండి పురుషులు కోరుకున్న తరువాత కూడా, దూషణాత్మక ప్రవర్తన కొనసాగటం మరియు మరింత అధ్వాన్నం కావటం జరుగుతుందని కొంత సాహిత్యం ఉంది))) దూషణ వైఖరిలో ఈ వ్యసనం పోషించే ప్రధాన పాత్ర ఏమిటంటే, తన ప్రవర్తనకు బాధ్యతను తీసుకోవడాన్ని నిరోధించుకునేందుకు దూషణకర్తకు ఒక సాకుగా ఉపయోగిస్తోంది.

సి. అపోహ: గృహ హింస అనేది ఒత్తిడి లేదా కోప నిర్వహణ సమస్య.

వాస్తవం: దూషణాత్మక ప్రజలలో చాలా మంది తమ కోపాన్ని నియంత్రించుకోవడంలో యదార్థంగా చాలా నిపుణులు. అందరూ కాకపోయినప్పటికీ, చాలా మంది వారు కోపంగా ఉన్నప్పుడు తమ అధికారిని కొట్టటాన్ని ఎంచుకోరు లేదా నిత్యావసర వస్తువులు దుకాణంలో ఎవరినీ కొట్టరు. దూషణకు పాల్పడేవారు తమ హింసాత్మక చర్యలను తరచుగా వ్యూహాత్మకంగా మరియు నియంత్రణలో పాల్పడుతారు -- ఉదాహరణకు తమ భార్య లేదా గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌పై దాడి చేయటానికి ముందు వారు సహాయానికి పిలిచే అవకాశం లేకుండా ఫోన్ ప్లగ్‌లను తొలగించటం లేదా ఆమె శరీర భాగాలపై కదుములు లేదా గాయాలు కనిపించకుండా ఆమె శరీరంపై గుద్దటం చేస్తారు. దూషణకు పాల్పడే వ్యక్తి నిజంగా ''నియంత్రణ లేకుండా ఉన్నప్పుడు'' అలా చేయటం వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉండే వరకు తమను తాము ఆపుకోలేరు.

డి. అపోహ: తన భార్య మరియు పిల్లల విషయంలో ఏ తరహా వ్యక్తి దూషణాత్మకంగా ఉంటారో మీరు చెప్పగలరు.

వాస్తవం: దూషణాత్మక వ్యక్తులలో నిర్దిష్ట శాతం మంది తమ జీవితం యొక్క ఇతర భాగాలలో కోపంగా మరియు నియంత్రణగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తారు. చాలా మంది మనోహరంగా, తెలివిగలవారుగా మరియు సముచితంగా కనిపిస్తారు. వారు తమ సముదాయంలో అందరిచే అభిమానించబడటం మరియు పనిలో విజయవంతంగానూ ఉండవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ మహిళలు, వారిని ఎవరూ నమ్మరని తరచుగా భయపడుతూ ఉంటారు. దూషణాత్మక పురుషులలో చాలామంది ప్రజలలో మంచి కీర్తి ప్రతిష్టల గురించి ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటారు, మరియు అందువలన ఇంటి వద్ద కంటే ఇతరుల ముందు ఉన్నప్పుడు చాలా భిన్నంగా పనిచేస్తారు.

ఇ. అపోహ: తన భార్యను అతను దూషించినప్పటికీ తన పిల్లలకు అతను నిజంగా గొప్ప తండ్రి.

వాస్తవం: తండ్రిగా బిడ్డలను శారీరకంగా బాధించనంత వరకు, దూషణ అనేది తల్లిదండ్రుల మధ్య ఉండటం వారి పిల్లల్ని ప్రభావితం చేయదని చాలా మంది అనుకుంటారు. అయితే, తల్లిదండ్రులు దూషణ పరమైన అంశాలను మరుగుపరచటానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ, పిల్లలందరికీ వాని గురించి తెలియటం లేదా చూడటం జరుగుతుందని అధ్యయనాలు చూపుతున్నాయి. దూషణ వాతావరణంలో పెరిగే పిల్లలు తీవ్రమైన భావోద్రేక దురవస్థలకు గురవుతారు. ఇంకా వివిధ రకాల పిల్లలు విభిన్న రకాలుగా స్పందిస్తారు. కొంతమంది తప్పుకోవటం లేదా ఒత్తిడికి గురికావటం జరుగగా ఇతరులు తమ చేతలతో స్పందిస్తారు. చాలామంది పిల్లలు తమ ఇంట్లో వారు చూసిన గతిశీలతలను అంతర్గతమైనవిగా పరిగణిస్తారు, కొంతమంది దూషణ కర్తలను గుర్తించి, తమ తల్లులను నిందిస్తారు. కాగా మరికొంతమంది తమను కష్టపెట్టుకున్నా తమ తల్లులను రక్షించటానికి లేదా కాపాడటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అదనంగా, తమ భార్య లేదా భాగస్వామిని దూషించే వ్యక్తి తమ పిల్లలను దూషించే అవకాశం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఎఫ్. అపోహ: దూషణాత్మక సంబంధాలు గల ప్రజలు భార్యాభర్తల కౌన్సిలింగ్ కొరకు ప్రయత్నించాలి.

వాస్తవం: భార్యాభర్తల కౌన్సిలింగ్ అనేది పరస్పర సంబంధిత అంశాలను పరిష్కరించటానికి రూపొందించటం జరిగింది, మరియు ఒకరికొకరు పరస్పరం గౌరవం మరియు సమానత్వాలతో వ్యవహరించటం ఇరువురి భాగస్వాములకు అవసరం.
అయినప్పటికీ, దూషణ పూర్వకంగా ప్రవర్తించే వ్యక్తులు తమ భాగస్వాములకు తక్కువ సమానంగా చూస్తారు మరియు చాలా హీనంగా వ్యవహరిస్తారు, దురదృష్టవశాత్తూ, గృహ హింస గురించి చాలా కొద్దిమంది సలహాదారుల (కౌన్సిలర్ల)కు తగిన శిక్షణ ఇవ్వబడింది. ఎందుకంటే దూషణాత్మక ప్రజలు తరచుగా తమ భాగస్వాములను నిందించటంలో మరియు తమ స్వీయ చర్యలకు బాధ్యత వహించటాన్ని నిరోధించటంలో నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉంటారు, శిక్షణ లేని కౌన్సిలర్ దూషణాత్మక వ్యక్తికి ఆ పరిస్థితిని ఉద్దేశ్య రహితంగా మరింత అధ్వాన్నం చేయటం జరగవచ్చు. గృహ హింసలో శిక్షణను పొందిన కౌన్సిలర్లు భార్యాభర్తలకు కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభించటానికి ముందు దూషణాత్మక ప్రవర్తనను పరిష్కరించటానికి ప్రత్యేకంగా రూపొందించబడిన ఒక కార్యక్రమాన్ని దూషణాత్మక వ్యక్తి పూర్తిచేసేలా చూస్తారు.

జి. అపోహ: గృహ హింస అనేది కేవలం భార్యాభర్తల మధ్య మాత్రమే సంభవిస్తుంది.

వాస్తవం: హింస మరియు దూషణ అనేవి అనేక విభిన్న తరహా సంబంధాలలో సంభవిస్తాయి: అవివాహితులు, స్వలింగ సంపర్కులు (గే లేదా లెస్బియన్), తమ తల్లితండ్రులపై కిశోర ప్రాయులు, మరియు డేటింగ్ (డేటింగ్ హింస అని తరచుగా పిలుస్తారు) చేసే యుక్తవయస్కులు. వృద్ధులు మరియు వైకల్యం పొందిన వ్యక్తులు కూడా తమ సంరక్షకులుగా ఉండే కుటుంబ సభ్యులు లేదా బయటి వ్యక్తుల ద్వారా దూషణకు గురికావచ్చు. అంతేకాకుండా, ఉమ్మడి కుటుంబాలలో, బంధువులు మరియు అత్తమామలు కూడా దూషణకు పాల్పడటం జరగవచ్చు.

దూషణకు గురయ్యే సంబంధాలలో చిక్కుకున్న స్వలింగ సంపర్కులు స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు మరియు సమాజం నుండి ఎదురవబోయే అవమానం (హోమోఫోబియా) కారణంగా తరచూ అదనపు సవాళ్ళను ఎదుర్కొంటారు. ఉదాహరణకు స్వలింగ సంపర్కం జరిపే వ్యక్తి ఆమె/అతని తమ సంబంధం గురించి మాట్లాడలేకపోవచ్చు. వారి సంబంధం దూషణాత్మకం అయిన యెడల వారికి తక్కువ మద్దతు ఉన్నట్లు అర్థం. అన్ని తరహా సంబంధాలు గల ప్రజలు దూషణ మరియు హింసారహితంగా జీవించడంలో సహాయపడటానికి ఛాయా కట్టుబడి ఉంది.

హెచ్. ఎంతమంది దూషణాత్మక మహిళలు ఉన్నారో అంతమంది దూషణాత్మక పురుషులు ఉన్నారు.

వాస్తవం: గృహ హింసలో ఎవరైనా బాధితులయ్యే అవకాశం ఉండగా, ప్రస్తుతం 90-95 శాతం వైవిధ్యభరితమైన లింగ సంపర్కాలలో మహిళలే బాధితులు (2). లింగ సమానత్వం దిశగా అనేక చర్యలు చేపట్టినప్పటికీ, అమెరికా మరియు దక్షిణాసియా సమాజాల రెండిటిలో పురుషులు ఇంకా ఇనుమడించిన హక్కును మరియు శక్తిని అనేక విధాలుగా ఆనందిస్తున్నారు (ఉదాహణకు, అమెరికాలో పురుషుల మాదిరిగా అవే ఉద్యోగాలలో పనిచేసే మహిళలు చాలా తక్కువ జీతాన్ని పొందుతున్నారు. ఇంకా మహిళల గురించి నిరాశావహ వైఖరులు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.) ఈ అసమానతే మహిళల పట్ల అహింసకు మూల కారణం అవుతోంది.

దూషణాత్మక పురుషులు తరచుగా సానుభూతి పొందేందుకు మరియు తమ భాగస్వామిని లేదా భార్యను దూషిస్తున్న వాస్తవాన్ని కప్పిపుచ్చటానికి బాధితుల పాత్రను పోషించటం జరుగుతోంది.

అదనపు వివరాలు:

1. (బాలల దూషణ గణాంకం) జె.ఎల్. ఎడ్లెసన్, మహిళలపై హింస, ఫిబ్రవరి, 1999. బాంక్రాఫ్ట్ పేజీ 245.

2. బ్యూరో ఆఫ్ జస్టిస్ స్టాటస్టిక్స్ సెలక్టెడ్ ఫైండింగ్స్: వయలెన్స్ బిట్వీన్ ఇంటిమేట్స్ (ఎన్‌సిజె-145259), నవంబరు 1994.

3. స్టాటస్టిక్స్

- సాధారణ జనాభా కొరకు నేషనల్ స్టాటస్టిక్స్

అమెరికా మహిళలలో దాదాపు 25 శాతం మంది వారి జీవిత కాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో ప్రస్తుత లేదా మాజీ భర్త, భాగస్వామి లేదా ప్రియునిచే బలత్కారానికి/శారీరక దాడికి గురైనవారే. (వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కొరకు కేంద్రాలు మరియు ది నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ జస్టిస్, *ఆంతరింగక భాగస్వామిచే హింస విస్తృతి, స్వభావం మరియు పరిణామాలు, జులై 2000).*

సగటున, ఈ దేశంలో ప్రతిరోజూ తమ భర్తలు లేదా మగ స్నేహితుల కారణంగా ముగ్గురి కంటే మించిన మహిళలు హతమార్చబడుతున్నారు. ([16]న్యాయ గణాంకాలు నేర వివరాల సంగ్రహ కేంద్రం, *అంతరంగిక భాగస్వామి హింస,* 1993-2001, ఫిబ్రవరి 2003).

గర్భధారణ

తమ గర్భధారణ సందర్భంగా ప్రతి ఏటా 3,24,000 మంది మహిళలు ఆంతరంగిక భాగస్వామి హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ([11]గాజ్మారేరియన్ జెఎ, పీటర్సన్ ఆర్, స్పిట్జ్ ఎఎమ్, గుడ్విన్ ఎమ్ఎమ్, సాల్ట్జ్/సాల్ట్జ్‌మాన్ ఎల్ఇ, మార్క్స్ జెఎస్, ''హింస మరియూ పునరుత్పాదక ఆరోగ్యం; ప్రస్తుత విజ్ఞానం మరియు భవిష్యత్ పరిశోధనా నిర్దేశకాలు'' మేటర్నల్ అండ్ ఛైల్డ్ హెల్త్ జర్నల్ 2000; 4(2): 79-84.)

కిశోరప్రాయులు

దాదాపు ఉన్నత పాఠశాలలకు చెందిన ఐదుగురు బాలికలలో ఒకరు వారి ప్రియులచే శారీరక మరియు/లేదా లైంగిక దూషణకు గురవుతున్నారు. (జయ్ జి. సిల్వర్‌మాన్, పిహెచ్‌డి; అనితా రాజ్, పిహెచ్‌డి; లోరెలీ ఎ. ముక్కి, ఎమ్‌పిహెచ్; మరియు జియాన్నె ఇ. హేతవే, ఎమ్‌డి, ఎమ్‌పిహెచ్, "యుక్తవయస్కులైన బాలికలపై ప్రియుల హింస మరియు సంబంధిత పదార్థాల వినియోగం, అనారోగ్యకరమైన బరువు నియంత్రణ, లైంగిక సంబంధిత ప్రమాదకరమైన ప్రవర్తన, గర్భధారణ, మరియు ఆత్మహత్యా యత్నాలు," *అమెరికన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జర్నల్, వాల్యూం 286, నెం.5,* 2001).

పిల్లలు

6,000కు పైగా గల అమెరికా వాసుల కుటుంబాలపై జరిపిన ఒక జాతీయ సర్వేలో, తమ భార్యలను హింసిస్తున్న 50 శాతం మంది పురుషులు తమ పిల్లలను కూడా తరచుగా హింసిస్తున్నారు. (స్ట్రాస్, ముర్రే ఏ, గెల్లెస్, రిచార్డ్ జె., మరియు స్మిత్, క్రిస్టీన్, 1990. *అమెరికా వాసుల కుటుంబాలలో శారీరక హింస; 8,145 కుటుంబాలలో హింసకు ప్రమాదకరమైన కారకాలు మరియు అవలంబిస్తున్న పద్ధతులు.* న్యూబ్రన్స్‌విక్: ట్రాన్సాక్షన్ పబ్లిషర్స్).

బాలలపై హింస అనేది పిల్లలు గల కుటుంబాలు నిమగ్నమైన 30 నుండి 60 శాతం కుటుంబ హింస కేసులలో సంభవిస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. *(జె.ఎల్. ఎడ్లెసన్ "పిల్లల దూషణ మరియు మహిళలపై హింసల మధ్య ఒకదానిపై ఒకటిగా జరుగుతున్న సంఘటనలు" మహిళలపై హింస, ఫిబ్రవరి, 1999).*

గృహ హింస గల కుటుంబాలలో నివసిస్తున్న 80 నుండి 90 శాతం మంది పిల్లలకు ఆ హింస గురించి తెలుసని పరిశోధనలు చూపుతున్నాయి. *(పేజ్‌లో "పిల్లలపై గృహ హింస ప్రభావాలు" మీడియేషన్ క్వార్టర్లీ 1990).*

అమెరికాలో దక్షిణాసియా సముదాయాలు

బోస్టన్‌లోని 2002 అధ్యయనంలో, సర్వే చేయబడిన 160 మంది దక్షిణాసియా మహిళలలో 40 శాతం మంది తమ భర్తలు లేదా పురుష భాగస్వాముల చేతిలో గృహ హింసను అనుభవించినట్లు తేలింది. శారీరక దూషణకు గురైన వారిలో మూడింట రెండు వంతుల మంది లైంగిక దూషణకు కూడా గురయ్యారు. మరింత సమాచారాన్ని చదవండి: http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1447758 (అనితా రాజ్ మరియూ జయ్ సిల్వర్‌మాన్, మార్చి, 2003, వాల్యూం 93, నెం.3| అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ 435-437).

ఛాయా గణాంకాలు?

4. మీరేమి చేయగలరు:

ఎ. మీరు దూషణకు గురవుతున్నారని మీకు అనిపిస్తే?

- అది మీ తప్పుకాదని మరియు మీరు ఒంటరివారుకాదని తెలుసుకోండి. అమెరికాలోని ప్రతి నలుగురు మహిళలలో ఒకరు ఆమె జీవిత కాలంలో గృహ హింసను అనుభవిస్తున్నారు.
- బయటికి రండి, సహాయం పొందండి. దూషణ గురించి మాట్లాడటం కష్టం మరియు బాధాకరం కావచ్చు, కానీ మీకు మీరు సహాయం పొందడం ఆవశ్యకం. మీకు ఏమి జరుగుతోందో మీకు నమ్మకమైన వాళ్ళకు చెప్పండి లేదా ఛాయకు లేదా మరో గృహ హింస కార్యక్రమానికి కాల్ చేయండి.
- గృహ హింస గురించి మరింత తెలుసుకోండి. (తదుపరి పఠనా విభాగానికి లింకు). అలా చేయటం వలన మీరు ఒంటరివారు కాదని మరియు మీ పరిస్థితికి ఎలా స్పందించాలో మెరుగైన ప్రణాళిక చేసుకోవడాన్ని మీరు గ్రహించేందుకు ఉపకరిస్తుంది.
- సమాచారాన్ని సమీకరించండి. మీ హక్కులు, అవకాశాలు మరియు స్థానిక వనరుల గురించి శోధించటం వలన మీ పరిస్థితికి అత్యుత్తమమైన నిర్ణయాలు చేయడంలో మీకు ఉపకరిస్తుంది. మీకు సౌలభ్యంగా ఉన్న ఎంపికలను మీరు నిర్ధారించుకోవడంలో సహాయపడేందుకు విస్తృత శిక్షణతో పూర్తికాలం పనిచేసే సిబ్బంది మరియు

స్వచ్ఛంద సభ్యులను ఛాయ కలిగిఉంది.

- మీ భద్రతకు ప్రణాళిక చేసుకోండి. ఒక భద్రతా ప్రణాళికను రూపొందించుకోవటానికి మీకు ఉపకరించేందుకు అనేక ఆన్‌లైన్ వనరులు ఉన్నాయి (లింక్‌లతో కలిపి:). ఒక సుశిక్షిత సలహాదారుని సహాయంతో వైయక్తీకరించిన భద్రతా ప్రణాళికను అభివృద్ధి చేయటానికి మీరు ఛాయను లేదా మరో గృహ హింస కార్యక్రమానికి కూడా కాల్ చేయవచ్చు.

- మీకు మీరుగా సంరక్షించుకోవటానికి చిన్నా లేదా పెద్ద మార్గాలను అన్వేషించండి. అది ఒక మిత్రుని కలవడానికి వెళ్ళడం, క్లాసు తీసుకోవటం, నడకకు వెళ్ళటం, మీకు ఇష్టమైన చిత్రాన్ని చూడటం ఏదైనా కావచ్చు. దూషణాత్మక మరియు నియంత్రించే ఒక భాగస్వామితో నివసిస్తున్నప్పుడు, మీ భావోద్రేక ఆరోగ్యం మరియు సంక్షేమాల కొరకు మీ అంతట మీరు సంరక్షించుకునేందుకు చేయవలసిన పనులు మీకు ముఖ్యమైనవి.

బి. మీకు తెలిసిన వారెవరైనా దూషణకు గురవుతున్న యెడల

- అది ఆమె తప్పిదం కాదని ఆమెకు చెప్పండి. దూషణకర్తలు సాధారణంగా దూషణ కొరకు తమను నిందించవలసిందిగా మహిళలకు చెప్తారు. ఆ సందేశాన్ని ఉపయోగించుకోవటం మరియు అతని ప్రవర్తనకు కేవలం ఆవ్యక్తి ఒక్కరే బాధ్యులని ఆమె తెలుసుకోవడంలో సహాయపడండి, మరియు ఆమె ప్రేమాభిమానాలు మరియు గౌరవాలతో వ్యవహరించడానికి హక్కుదారని చెప్పండి.

- సహాయపడేందుకు మీరు ఏమిచేయాలో ఆమెను అడగండి. ఆమెకు ఏమి కావాలో మీరు ఊహించుకోవడానికి బదులుగా ఆమెనే అడగండి. ఆమెకి తెలియని యెడల, కేవలం వినండి మరియు ఆమె పట్ల మీరు శ్రద్ధను కనబరుస్తున్నట్లు ఆమెను తెలుసుకోనీండి, ఇంకా ఆమెతో మామూలుగా ఎప్పటికప్పుడు అందుబాటులో ఉండటానికి సురక్షిత విధానాన్ని శోధించటం ఒక మంచి మొదటి చర్య అవుతుంది.

- ఆమె గురించి నిర్ణయాలు చేయడానికి ప్రయత్నించటం లేదా ఏమిచేయాలో ఆమెకు చెప్పటం **చేయరాదు**. అదే ఆమె దూషణకర్త చేసేది. బదులుగా తనంతట తానుగా ఆమె నిర్ణయాలు చేయటానికి ఆమెకు అవసరమైన వాస్తవాలు మరియు సమాచారాన్ని ఆమె పొందడంలో సహాయపడండి.

- గృహ హింస గురించి మీకు మీరుగా విజ్ఞానాన్ని పొందండి మరియు మీ ప్రాంతంలో అందుబాటులో ఉన్న వనరుల గురించి శోధించండి. ఛాయ మరియు ఇతర గృహ హింస సంస్థలు క్రమ ప్రాతిపదికన స్వచ్ఛంద శిక్షణలు, సాముదాయక వేదికలు మరియు చర్చలు నిర్వహిస్తున్నాయి.

సి. తన భార్య/పిల్లలు/భాగస్వామిని దూషిస్తున్న వారు ఎవరైనా మీకు తెలిసిన యెడల, (లుండీ బ్రాంక్రాఫ్ట్ యొక్క ''అతను అలా ఎందుకు చేస్తాడు?'' నుండి గ్రహించబడింది)

- గృహ హింస గురించి మీకు మీరు అవగాహన కల్పించుకోండి (తదుపరి పఠనా సలహాలకు లింకు చేర్చండి).

- అతని అవకాశవాదంపై దూకడాన్ని తిరస్కరించండి. దూషణకు పాల్పడుతున్నట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొనే పురుషులలో చాలామంది తమ ప్రవర్తనను సమర్ధించుకోవటానికి లేదా ఆరోపణలను తిరస్కరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారు ఆమె అనుచితమైనదని భయంకరం అని చెప్పటం ద్వారా తమ భాగస్వామి లేదా భార్యపై ఆరోపణలకు లేదా అప్రతిష్టకు ప్రయత్నిస్తారు.

దూషణకు పాల్పడుతున్నట్లుగా ఆరోపణలు వచ్చినట్లు మీకు ఎవరిగురించైనా తెలిసిన యెడల, అతని ఖండనను లేదా తన భాగస్వామికి విరుద్ధంగా అతను చేసే ఆరోపణలను విశ్వసించటానికి కొంత సమయం తీసుకోండి. అతని పట్ల సానుభూతి ప్రదర్శించటం ద్వారా అతని దూషణాత్మక ప్రవర్తనను మీరు సమర్ధించవచ్చు. మరియు మద్దతు ఇవ్వవచ్చు. ఆమెతో మీకు బంధుత్వం ఉన్న యెడల ఆమె దూషణకు గురవుతున్నట్లు అతడు వెల్లడించినట్లు ఆమెకు తెలియజేయండి (అది అతను నిరాకరించినా) మరియు దాని గురించి ఆమె ఉద్దేశ్యాలను మీరు తెలుసుకోగోరవచ్చు.

- మీతో చెప్పుకున్న బాధితురాలి నమ్మకాలను వేటినీ దూషణాత్మక భాగస్వామికి చెప్పరాదు. అలా చేయటం వలన బాధితురాలికి తీవ్రమైన ప్రమాదం కలగవచ్చు. అతను తిప్పి కొట్టేవారిలాగా కనిపించటం లేదని మీరు ఆలోచించినప్పటికీ, ఆ విషయం ఆమెకు బాగా తెలుసు. అలా చేయటానికి ఆమె మీకు అనుమతి ఇచ్చిన యెడల, ఆమె అభిప్రాయాల గురించి అతను జాగ్రత్తగా ఆలోచించేందుకు మరియు ఆమె కోరుతున్న అతని ప్రవర్తనలో మార్పులకు అతన్ని ప్రోత్సహించండి.

- మీరు ప్రత్యక్షంగా చూసిన వాటిని ఉపేక్షించకండి. కొద్దిమంది దూషణకర్తలు కుటుంబేతరులు చుట్టూ ఉండగా భాగస్వామిని శారీరకంగా దాడి జరపడం చేస్తుంటారు. చాలా మంది ఆమెను కించపరచటం లేదా ఎగతాళి చేయటం లాంటి

కుటిలమైన భావోద్రేక దూషణలో నిమగ్నం అవుతారు. మీ సంరక్షణలోని ఎవరైనా తమ భార్య లేదా భాగస్వామితో వారి ప్రవర్తన గురించి వారిని ఉద్దేశించడానికి అసహ్యంగానే ఉంటుంది, కానీ మౌనంగా ఉండడం వలన, మీరు ఆ ప్రవర్తనను సమర్థిస్తున్నట్లు అవుతుంది. -ఫాలోఅప్ (విచారణ). ప్రత్యేకించి దూషణను ఎదుర్కొంటున్న భాగస్వామితో. ఆమె ఎలా ఉందో ఆంతరంగికంగా అడగండి. ఆమెకు ఎలా సహాయపడాలి అనేదానిపై మరిన్ని ఆలోచనలకు పై విభాగాన్ని చూపండి.

- తన ప్రవర్తనను అతను గుర్తించి, దానిని మార్చుకోవాలని అతను కోరుకుంటున్నట్లు కనిపించిన యెడల, అతని ప్రాంతంలో అతనికి ఉపకరించగల కార్యక్రమాల గురించి అతనికి చెప్పండి మరియు శోధించండి.

5. వనరులు/లింకులు:

ఎ. ఉత్తర అమెరికా మరియు దక్షిణాసియా మహిళలలో గృహ హింస వనరుల డైరక్టరీ: http://www.sawnet.org/orgns/violence.php

బి. సీటిల్ ఏరియా 24 గంటల ఫోన్ నెంబర్లు

సంక్షోభ క్లినిక్ - ఈ 24 గంటల సీటిల్ ఏరియా హాట్‌లైన్ ఒక్క గృహ హింసకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా అన్ని రకాల సంక్షోభాలకు స్పందిస్తుంది.1-866-4CRISIS

గృహ హింసకు గురై పారిపోయే మహిళలకు ఈ కార్యక్రమాలు ఆశ్రమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి.

డాన్ (దక్షిణ కింగ్ కౌంటీ) - (425) 656-7807

న్యూబిగినింగ్స్ (సీటిల్) - 206.522.9472

ఈస్ట్ సైడ్ డొమెస్టిక్ వైలెన్స్ ప్రోగ్రాం (ఈస్ట్ కింగ్ కౌంటి) - 425-746-1940 లేదా 1-800-827-8840.

సి. గ్రేటర్ సీటిల్ ఏరియాలో చట్టపరమైన సౌలభ్యతలు *(ప్రత్యామ్నాయంగా, ఇది నిర్వహించబడే శీర్షిక: కుటుంబ చట్టపర అంశాలు, వేరొక దేశానికి వలసకు సంబంధించిన చట్టపరమైన అంశాలు, మొదలగునవి. కొన్ని ప్రోగ్రాంలు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సమస్యలకు సహాయాన్ని అందిస్తున్నాయి.)*

i. వాయవ్య మహిళల చట్ట కేంద్రం - వాషింగ్టన్ స్టేట్ మరియు లాయర్ల సలహాల విషయంలో చట్టపరమైన హక్కులపై సమాచారాన్ని అందించడానికి నిర్వహిస్తున్న ఫోన్ సౌకర్యం: ఉచితం: **(206) 621-7691, టోల్‌ఫ్రీ: (866) 259-7720, టిటివై : (206) 521-4317**

ii. వాయవ్య వలస హక్కుల ప్రాజెక్టు - గృహ సంబంధ హింస మరియు కుటుంబ వీసా సమస్యలతో సహా వివిధ వలస దేశాల చట్టపరమైన అంశాలను ఎదుర్కొంటున్న వాషింగ్టన్ స్టేట్‌లోని అల్పాదాయ వలస ప్రజల కొరకు సమాచారాన్ని మరియు చట్టపరమైన సేవలను అందిస్తోంది.
http://www.nwirp.org/ServicesProvided/ServicesForClients.aspx లేదా 206.587.4009 లేదా 800.445.5771

iii. క్లియర్ హాట్‌లైన్ - కింగ్ కౌంటీ **వెలుపల** నివశిస్తున్న నేర సంబంధేతర చట్టపరమైన అంశాలను ఎదుర్కొంటున్న అల్పాదాయ ప్రజలకు చట్టపరమైన సమాచారాన్ని మరియు సూచనలు అందించే కార్యక్రమం. (888) 201-1014. http://www.nwjustice.org/about_njp/clear.html

iv. మీరు అల్పాదాయ వర్గానికి చెందిన మరియు కింగ్ కౌంటీలో నేరం-కానీ చట్టపరమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న యెడల, సమాచారం మరియు సలహాల కొరకు 211కు కాల్ చేయండి. సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకు ఉదయం 8 గంటల నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు 211 మీ కాల్స్‌కు సౌలభ్యంగా ఉంటుంది
http://www.resourcehouse.org

v. వాషింగ్టన్ లా హెల్ప్ - విస్తృతాంశాలపై చట్టపరమైన సమాచారంతో సహా ఆన్‌లైన్ వనరులను అందిస్తుంది: http://www.washingtonlawhelp.org/WA/index.cfm

----

తదుపరి పఠనం: (విస్తృత ఉపయుక్త గ్రంధ పట్టిక కొరకు, దయచేసి ఛాయను సంప్రదించండి)

సాధారణం:

- అతను అలా ఎందుకు చేయాలి: *మనసులో కోపం మరియు నియంత్రణ ప్రవర్తనలు కలిగిన పురుషులు.* రచయిత: లుండీ బాంక్రాఫ్ట్.

చదవటానికి ఎంతో సులభంగా ఉండే ఈ మార్గదర్శని దూషణకు గురవుతున్న మహిళలు ఎవరు మరియు పురుషులు వారిని దూషించేలా చేస్తున్న అంశాలు ఏమిటో అర్ధం చేసుకోవటానికి ఉపకరిస్తుంది. ఇది దూషణకు గురైన మహిళలకు, వారి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు ఇంకా వారిని ఎదుర్కొనే వృత్తి నిపుణులకు ఉపయోగకరమైన సలహాలను ఇస్తుంది.

- ఉచితంగా పొందడం: *మీరు దూషించవచ్చు మరియూ మీ జీవితాన్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు. రచయిత: జిన్నీ నికార్తి.*

అపూర్వమైన మరియు సాధారణ జ్ఞానాన్ని అందించే ఈ పుస్తకాన్ని మాజీ ఛాయా బోర్డు సభ్యులు రచించారు మరియు ఇటీవల విడుదల చేశారు. అలాగే సమానీకరించారు. ''ఉచితంగా పొందడం'' (గెటింగ్ ఫ్రీ)లోని ప్రతి అధ్యాయం దూషణ అలాగే గృహ హింసను కలిగించే సామూహిక అంశాలను పాఠకులు అర్ధం చేసుకోవటంలో ఒక భిన్నమైన చర్యగా ఉంటుంది.

భావోద్రేక దూషణ:

- మౌఖికంగా దూషణకు పాల్పడే సంబంధాలు *ఎలా గుర్తించాలి మరియు ఎలా స్పందించాలి,* రచయిత: పట్రిసియా ఎవాన్స్.

ఈ స్వీయ సహాయక పుస్తకాన్ని భావోద్రేక పరంగా దూషణ సంబంధాలు గల మహిళల కొరకు ప్రత్యేకంగా వ్రాయబడింది.

అమెరికాలో దక్షిణాసియా మహిళలు:

- మాట్లాడకూడనిది మాట్లాడటం: *అమెరికాలో దక్షిణాసియా వలన ప్రజలపై వైవాహిక హింస. రచయిత:* మార్గరెట్ అబ్రహాం.

2000లో ప్రచురంచబడిన ఈ పుస్తకం గృహ హింసను అనుభవిస్తున్న దక్షిణాసియా వలస మహిళల యొక్క పోరాట ఉదంతాలను సంకలనం చేయటం జరిగింది. గృహ హింసను అనుభవిస్తున్న అనేక మంది దక్షిణాసియా మహిళల వ్యక్తిగత అనుభవాలను కథలుగా మరియు విశ్లేషణలుగా ఈ పుస్తకంలో నిక్షిప్తంగా చేశారు. ఇక్కడ పేర్కొనబడిన ఇతర పుస్తకాల కంటే ఈ పుస్తకం కొంచెం ఎక్కువగా విద్యా విషయకపరమైనదిగా ఉంటుంది.