

(1)



(2)

# ذکر تہیہ سہارا

اونیٹریو میں موجود وسائل جو اسکے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

زیادتی زدہ خواتین کی ہیلپ لائن/مدد  
200 سے زائد زبانوں میں  
24 گھنٹے کی مددگار لائن  
1-866-0511-863  
سماعت سے محروم سماعت میں دشواری  
رکھنے والے افراد: 1-886-863-7368  
[awhl.org](http://awhl.org)

آپکے قانونی حقوق  
یہ آن لائن کتابچہ ہے جو زیادتی زدہ  
خواتین کے قانونی حقوق کے بارے  
میں ہے۔  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

جنسی حملہ/ گھریلو تشدد کے علاج کے مراکز۔  
اپنا قریبی مرکز تلاش کیجئے۔  
[satcontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satcontario.com/en/locate_centre.php)

محفوظ منصوبہ بندی۔  
آن لائن ایک محفوظ منصوبہ بندی پلان کی  
تلاش کیجئے اور اسے پرنٹ کر لیں اور  
استعمال کریں۔  
[immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning)

پناہ گاہ تلاش کیجئے۔  
محفوظ پناہ گاہ ویب سائٹ۔  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
211 Transitional Housing Page  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

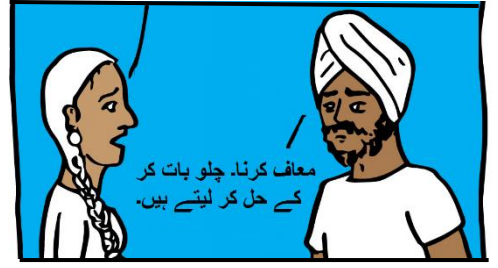
لسانی مترجم کی خدمات  
ایسی خواتین سے گفتگو کے لئے جو گھریلو  
تشدد کی متاثرین ہوں، جنسی تشدد یا انسانی  
سمگلنگ کی۔ خدمات فراہم کرنے والوں کے  
لئے مترجم موجود ہیں، 70 زبانوں میں (اور  
اشاروں کی زبان بھی)۔  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

مزید وسائل تلاش کیجئے اور مدد کرنے کے  
طریقے سیکھئے۔  
ترک وطن اور پناہ گزینوں کی کمیونٹی میں  
جانئے۔ ہمسائیوں، دوستوں اور خاندان کی مہم  
کی ویب سائٹ  
پر جائیے  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

اونیٹریو میں قانونی مدد کے لئے۔  
امیگریشن کی حیثیت کے قطع نظر گھریلو  
تشدد کے متاثرین، 2 گھنٹے کی مفت  
قانونی مشاورت حاصل کر سکتے ہیں  
1-800-668-8258  
[legallaid.on.ca](http://legallaid.on.ca)

جنسی حملہ کے شکار کے امدادی مراکز  
اپنا قریبی مرکز تلاش کیجئے۔  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

(1) یہ محفوظ و صحت مند محبت ہے۔



(2) یہ نفسیاتی بدسلوکی ہے۔



## نفسیاتی بد سلوکی کسے کہتے ہیں؟

جب کوئی آپکو ایسا محسوس کرائے کہ آپ اپنی یادداشت یا ذہن پر خود اعتماد نہ کر سکتیں۔ تو اسے نفسیاتی بدسلوکی کہتے ہیں۔ آپکو تکلیف پہنچانے کے بعد آپکو کہیں کہ آپ "صرف غلط تصور کر رہی ہیں"۔ ہو سکتا ہے وہ آپکو "پاگل" کہیں۔ آپ اگر ان کو بتائیں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں تو وہ آپ سے کہیں کہ دراصل آپ کی غلط فہمی ہے۔

## کسی بھی قسم کی زیادتی کبھی درست نہیں ہے۔

زیادتی جسمانی، جنسی، زبانی، جذباتی، مالی، نفسیاتی یا روحانی بھی ہو سکتی ہے۔ یہ تعاقب بھی ہو سکتا ہے یا ٹیکنالوجی کی مدد آپکا پتہ لگانا بھی۔ یہ تنہا کرنے کا یا قابضانہ رویہ بھی ہو سکتا ہے۔ اس زیادتی میں وسیع خاندان بھی شامل ہو سکتا ہے۔ زیادتی ہر برادری میں ہوتی ہے۔

اگر آپ بدسلوکی کے ساتھ رہ رہے ہیں اس میں آپکی غلطی نہیں ہے۔ آپ اکیلے نہیں ہیں۔ اس کارڈ کی پشت پر دیے گئے وسائل آپکی مدد کر سکتے ہیں۔

## مجھے کیسے پتا چلے گا اگر میرا ہمسایہ، دوست یا خاندان کا کوئی فرد زیادتی کی زد میں رہ رہا ہے؟

### کیا آپکا دوست...

افسردہ اور کچھی کچھی سی نظر آتی ہے؟  
اُس کی موجودگی میں بات کرنے سے ڈرتی ہے؟  
منصوبے منسوخ کرتی ہے اور آپ سے کتراتے ہے؟  
اُسکے رویہ کی معافی مانگتی ہے یا اسکی طرفداری کرتی ہے؟  
بیماری کی بناء پر زیادہ غیر حاضری؟  
زخموں کو چھپانے کی کوشش کرتی ہے؟  
ان سب سے نمٹنے کے لئے شراب یا منشیات کا استعمال کرتی ہے یا سہارا لیتی ہے؟

### آپکے دوست کا ساتھی...

ایسے ظاہر کرتا ہے کہ جیسے اُس کا مالک ہو؟  
جب بھی وہ دونوں ساتھ ہوں تو صرف وہی بات چیت کرتا ہے؟  
اسے نیچا دکھاتا ہے؟  
کہتا ہے کہ وہ مظلوم ہے اور اُداسی کا اظہار کرتا ہے؟  
اپنے آپکو اوروں سے برتر تصور کرتا ہے؟  
اُسے آپ سے دور رکھنے کی کوشش کرتا ہے؟  
اپنے آپ کو اچھا دکھانے کے لئے جھوٹ بولتا ہے؟

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی زیادتی کے انتہائی علامات دیکھیں

دیکھو۔ انتہائی علامات دیکھ کر نظر انداز نہ کرو۔

کہو۔ اگر محفوظ ہو تو اُسے بتاؤ کہ آپکو کیا خدشہ ہے۔

روکو۔ اُسے وسائل فراہم کرو جو اُسکے لئے مددگار ثابت ہوں۔ مثلاً کارڈ کی پشت پر دیکھئے

اگر وہ اُسے چھوڑنے کا منصوبہ بنا رہی ہے تو "محفوظ منصوبہ" بنانے پر اسکی حوصلہ افزائی کریں۔