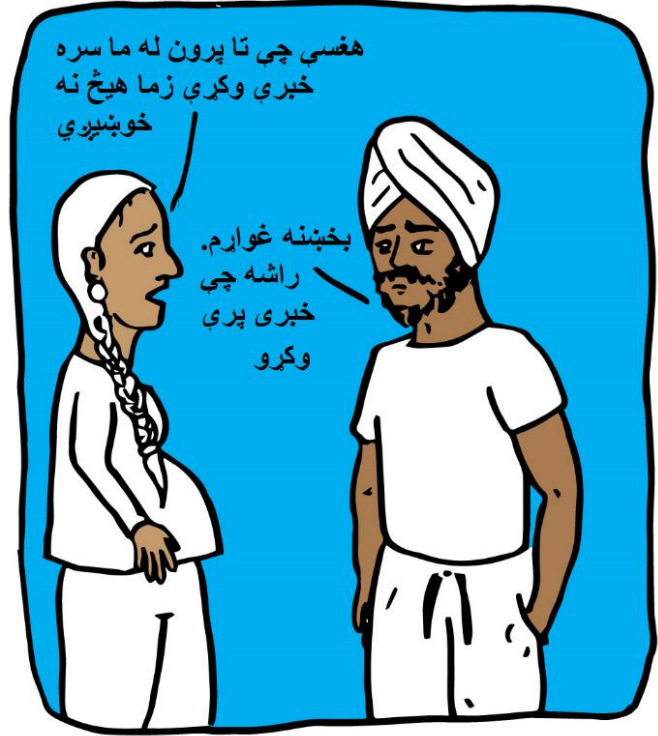
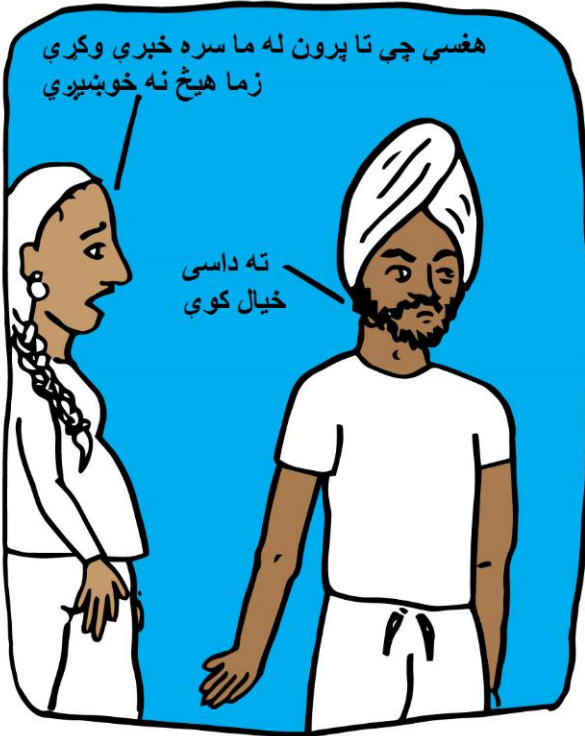


کوم یو انتخابوئ؟

(1)



(2)



هغه سرچینې چې په آنتاریو کې مرسته کولی شي

تر برید لاندې راغلیو ښځو مرستندویه
تېلفونی کرښه د بحران په وخت کې ۲۴
ساعته په ۲۰۰ ژبو
1-866-863-0511
کانه/داوریډو ستونځی
1-866-863-7868
awhl.org

ستاسی قانونی حقونه
دا د ناوره ژوند سره د ښځو لپاره یو آنلاین
لارښود دی چې د هغوی قانونی حقوق په کې
تشریح شوي
cleo.on.ca/en/publications/
handbook

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د
مهاجرت دريځ په پام کې نیولو پرته، کولای
شي وریا حقوقي مشوري د 2 ساعتونو په
جریان کې تر لاسه کړي
1-800-668-8258
legalaid.on.ca

د خونديتوب پلانجورونه
د خونديتوب پلان یو داسی قالب پیدا کړئ
چې تاسی یی چاپ کړئ او ګټه ترې واخلئ
immigrantandrefugeenff.ca/
need-help/safety-planning

یو سر پناه پیدا کړئ د
سر پناه خوندي ویب پاڼه
sheltersafe.ca
انتقالي کور پاڼه 211
211ontario.ca/211-
topics/housing/transitional-
housing

د جنسي تیري / کورني تشدد د درملنی
مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
satontario.com/en/
locate_centre.php

د ژباړن خدمات
هغو مشتریانو ته ژباړونکي خپل خدمات
وراندې کوي چې د کورني تشدد، جنسي
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان
ګرځیدلي
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د
ASL)
languageinterpreters.on.ca

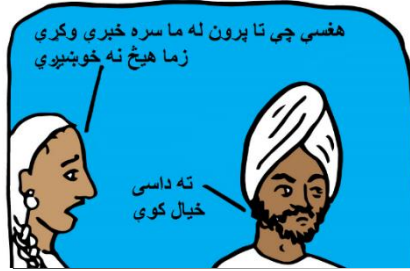
د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنګه
مرسته وکړئ
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ
د ګاونډیانو، دوستانو او کورني د کمپاین -
ویب پاڼه
immigrantandrefugeenff.ca

د جنسي تیريو د ملاتړ مرکزونه
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل
sexualassaultsupport.ca/support

(1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



(2) دا روحی ناوړه چلند دی



روحي ناوړه چلند څه دی؟

روحي ناوړه چلند هغه دی، کله چې یو څوک هڅه کوي تاسو ته پر خپل ذهن او حافظي باندې د ناباورۍ او بې اعتمادۍ احساس درکړي. هغوی به تاسي ته ووايي چې گڼي تاسي "د شیانو تصور" کوی، وروسته له دې چې تاسو یې خوږ کړي او خورولي وي. هغوی به تاسو ته د "لیونی" خطاب وکړي. که ورته خپل حال بیان کړئ، نو تاسي ته به وایي چې خبره مو ناسمه ده او ستاسي وضعیت بالکل داسي نه دی.

هر ډول ناوړه چلند/تیری، هیڅکله د منلو وړ نه دی

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او یا معنوي وي. دا کیدای شي مخامخ تنگول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د تکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوبنه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنۍ نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورگډ شي.

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی یوازی نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

آیا ستاسي ملگری...

خواشینی او بې نشاطه بنکاري؟
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسي بنکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟

د ملاقات و عدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟
خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کره ورو څخه دفاع کوي؟

له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟
هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟
د ژوند ناخوالو سره د مقابلي په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسي چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟
کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په یواځې ځان کوي؟
هغی ته سپکاوی کوي؟

وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندوني کوي؟
ځان د نورو په وړاندې مافوق گڼي؟
هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیري وساتي؟
خپل د ځان نه یو مثبت انځور د بنودلو له پاره درواغ وايي؟

که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښې مالومی شوي

نو ورته خیر شی • د خبرداری نښې له پامه مه غورځوی

نوم یې واخلي • که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملگری ته وواياست چې تاسو سره د څه شي اندیښنه ده

امتحان یې کره • هغی ته د هغو مراجعو پته ورکړه چیرې چې هغه مرسته تر لاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوي)

که چیرې هغی پریکړه کړي وي چې خپل میره خوشي کړي، نو هغه وهڅوی چې د خوندیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطره ډک یو اقدام وي