খন্ড ৭, সংখ্যা ৭

স্বাস্থ্য বুলেটিন

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন

নিউ ইয়র্কের সকল অধিবাসীদের জরুরি প্রয়োজনের বিষয়গুলোতে স্বাস্থ্য বুলেটিনের একটি সিরিজের ৬২তম সংখ্যা

কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখবেন

ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর সহিংসতা

TAKE CARE NEWYORK
নিউ ইয়র্কবাসী ভালো থাকুন

NYC Health

Health Bulletin #62: Intimate Partner Violence: How to keep yourself safe (Bengali)

এটি যে কারো ক্ষেত্রে ঘটতে পারে

ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর সহিংসতা (একে গৃহনির্যাতনও বলা হয়) হচ্ছে আপনি ও আপনার বর্তমান বা প্রাক্তন সঙ্গীর মধ্যকার আগ্রাসন।

- সঙ্গীদের মধ্যকার সহিংসতা বয়স, জাতি/জাতীয়তা, আয়, শিক্ষা, অভিবাসনগত অবস্থা বা লৈঙ্গিক প্রাধান্য নির্বিশেষে যে কারো ক্ষেত্রে ঘটতে পারে।
- অধিকাংশ ভিকটিমই হচ্ছেন নারীরা – কিন্তু পুরুষরাও ভিকটিম হতে পারেন।

এটি প্রায়ই চক্রাকারে ঘটে থাকে, এবং এটি সাধারণত খারাপের দিকে যায়।

- সঙ্গীদের মধ্যকার সহিংসতা সম্পর্কের শুরুর দিকে আরম্ভ হতে পারে এবং প্রায়ই দীর্ঘসময় ধরে চলে।
- এটি সাধারণত চক্রাকারে ঘটে থাকে, এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সময়ের সাথে সাথে বেশি ঘন ঘন ও মারাত্মক হয়ে ওঠে।
- আপনার সঙ্গী ক্ষমা চাইতে পারেন, আপনাকে উপহার দিতে পারেন এবং আপনাকে আর কখনো আঘাত না করার প্রতিশ্রুতি দিতে পারেন।
- কিন্তু নিপীড়ন সাধারণত আবারো ঘটে থাকে।

নিপীড়ন সব সময়ই ভুল।

- কখনো কখনো একটি আইন–বিরোধীও বটে।
- একটি সহিংস সম্পর্ক আপনার দোষ নয়।
- নিপীড়নকারী সঙ্গীদেরকে অবশ্যই পরিবর্তিত হতে *চাইতে হবে*। তাদেরকে অবশ্যই সব সহিংস আচরণ বন্ধ করতে হবে।
- আচরণ পরিবর্তন করা কঠিন এবং এতে দীর্ঘ সময় লাগতে পারে।

ক্ষমতা ও নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কিত

সহিংসতা ও নিপীড়নের বিভিন্ন ধরন রয়েছে।

১. মানসিক নিপীড়ন আপনার স্বাধীনতাকে সীমিত করে। এটি আপনাকে আতঙ্কিত করে বা নিজের সম্পর্কে আপনাকে খারাপ বোধ করায়। মানসিকভাবে নিপীড়নকারী একজন সঙ্গী:

- আপনাকে গালিগালাজ করা, বাধা দেয়া ও অপমান করার মাধ্যমে **আপনাকে নাজেহাল করতে পারেন**।
- আপনার পরিবার বা বন্ধুদের সাথে **দেখা করার ক্ষেত্রে**, অথবা স্কুল বা কাজে যেতে **বাধা দিতে পারেন।**
- **অতিমাত্রায় সংরক্ষণমূলক**, দখলপ্রবণ বা ঈর্ষাপরায়ণ হতে পারেন।
- **আপনার টাকা** বা কাগজপত্র **নিয়ে যেতে পারেন**, আপনাকে টাকা দিতে অস্বীকার করতে পারেন, অথবা আপনি যা খরচ করেন তার পুরোপুরি হিসাব দিতে বাধ্য করতে পারেন।
- আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য **যৌন সংসর্গ বা ভালোবাসা দেয়া থেকে বিরত** থাকতে পারেন।

২. হুমকি হচ্ছে এমন শব্দ বা অঙ্গাভঙ্গি যা আপনাকে বিশ্বাস করায় যে আপনার সঙ্গী আপনাকে, আপনার প্রিয়জনকে বা আপনার পোষা প্রাণীকে আঘাত করবেন। একজন হুমকিপ্রদানকারী সঙ্গী:

- **আপনাকে গোপনে অনুসরণ করতে পারেন** অথবা আপনাকে ক্রমাগত ফোন করতে পারেন।
- বিশ্রী বা আতঙ্কজনক কথাবার্তা বলার সময় কোনো **অস্ত্র সাথে রাখতে পারেন**, যেমন:
  - *"আমি তোমার সম্পর্কে ওয়েলফেয়ার (বা ইমিগ্রেশন, বা পুলিশ)-এর কাছে রিপোর্ট করবো।"*
  - *"আমি বাচ্চাদেরকে নিয়ে চলে যাচ্ছি।"*
  - *"তুমি আমার সাথে না থাকলে আমি নিজেকে মেরে ফেলবো।"*

৩. শারীরিক নিপীড়ন হচ্ছে আপনার বা আপনার প্রিয়জনের ক্ষতি করার জন্য, অথবা আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ এমন যে কোনো জিনিস ধ্বংস করার জন্য যে কোনোভাবে শক্তি ব্যবহার করা। শারীরিকভাবে নিপীড়নকারী একজন সঙ্গী:

- আপনাকে, আপনার প্রিয়জনকে বা আপনার পোষা **প্রাণীকে ধাক্কা দিতে, চড় মারতে**, লাথি মারতে, আঘাত করতে, কেটে দিতে, বা পুড়িয়ে দিতে পারেন।
- আপনাকে খাবার, ঘুমানোর সুযোগ, বা চিকিৎসা সেবা **দিতে অস্বীকার করতে পারেন**।
- আপনার জামাকাপড়, ছবি, বা অন্য কোনো জিনিস **ধ্বংস করতে পারেন**।

৪. যৌন নিপীড়ন হচ্ছে যে কোনো যৌনকর্মে আপনাকে বাধ্য করা। *উদাহরণস্বরূপ:*

- **আপনাকে জন্মনিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি** বা কনডম ব্যবহারে **নিষেধ করা** হচ্ছে যৌন নিপীড়ন।
- **জোর করে যৌন সংসর্গ করার অর্থ হচ্ছে ধর্ষণ করা**, ***এবং ধর্ষণ একটি অপরাধ*** – *এমনকি বিবাহিত বা লিভিং টুগেদার করা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রেও।*

স্বাস্থ্যের উপর নিপীড়নের প্রভাব

সঙ্গীদের মধ্যে সহিংসতা অনেক স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করতে পারে বা আগের সমস্যাকে খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে।

- গুরুতর শারীরিক ক্ষতি হতে পারে এবং এর ফলে প্রতিবন্ধীত্ব বা এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।
  - সঙ্গীর সাথে সহিংসতার কারণে প্রতি বছর নিউ ইয়র্ক সিটির জরুরি বিভাগে প্রায় ৪,০০০ নারী ও ৯০০ পুরুষকে চিকিৎসা দেয়া হয়।
  - প্রতি বছর নিউ ইয়র্ক সিটিতে যত নারী নিহত হন তার প্রায় ৪০% তাদের ঘনিষ্ঠ সঙ্গীদের হাতে খুন হন।
- যৌন নিপীড়ন অবাঞ্ছিত গর্ভধারণ ঘটাতে পারে, যৌন পরিবাহিত রোগ ছড়াতে পারে ও বন্ধ্যাত্ব ঘটাতে পারে।
- চাপ-সংশিষ্ট সমস্যাগুলো থেকে ঘটতে পারে:
  - উদ্বেগ, বিষন্নতা, খাওয়া ও ঘুমানোর সমস্যা।
  - উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক।
  - আত্মহত্যার চিন্তা ও প্রচেষ্টা।
- এছাড়াও নিপীড়ন আপনার নিজের যত্ন নেয়াকে কঠিন করে তুলতে পারে। গুরুত্বপূর্ণ ডাক্তারী পরীক্ষা, টিকাগ্রহণ ও পরিচর্যার জন্য আপনি নিয়মিতভাবে ডাক্তারের কাছে নাও যেতে পারেন।

প্রথম মুদ্রণ: অক্টোবর/নভেম্বর ২০০৩ – পরিমার্জিত/পুনঃমুদ্রিত ০৬/০৮, ০৪/০৯

আপনি একা নন!

আসন্ন বিপদের সম্মুখীন হলে সব সময়ই 911–এ ফোন করুন

১. সাহায্য পাওয়া যাবে।

- আপনি বিশ্বাস করেন এমন কারো সাথে কথা বলুন, যেমন পরিবারের কোনো সদস্য বা একজন বন্ধু। অথবা আপনার ডাক্তার বা ধর্মীয় পরামর্শদাতার সাথে কথা বলুন।
- কীভাবে নিরাপদ থাকা যায় সেই সম্পর্কে গৃহনির্যাতন (ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স) হটলাইনের একজন কাউন্সেলরের সাথে কথা বলুন। 311–এ ফোন করুন অথবা 800-621-HOPE (800-621-4673) নম্বরে ফোন করুন।
- জরুরি অবস্থায় আপনি ফোন করতে পারেন এমন ব্যক্তিদের একটি সংক্ষিপ্ত তালিকা তৈরি করুন।তাদের ফোন নম্বরগুলো মুখস্থ করে রাখুন।

২. কীভাবে পালানো যায় সেই সম্পর্কে আগে থেকে চিন্তা করে রাখুন।

- আপনি নাজেহাল বা আক্রান্ত হলে, এমন সব কক্ষে যাওয়া পরিহার করুন যেগুলো থেকে বের হওয়ার কোনো পথ নেই (বাথরুম) এবং যেগুলোতে বিপজ্জনক বস্তু রয়েছে (রান্না ঘর)।
- জরুরি পরিস্থিতিতে আপনার বাড়ি বা অ্যাপার্টমেন্ট ভবন থেকে পালানোর সব পথগুলো জেনে রাখুন।

৩. গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্রগুলো একসাথে একটি নিরাপদ জায়গায় রাখুন।

- সুরক্ষা আদেশ (অর্ডার অব প্রোটেকশন) (যদি আপনার থাকে)
- আইনগত ও পরিচিতিমূলক ডকুমেন্ট (বার্থ সার্টিফিকেট, সোস্যাল সিকুরিটি কার্ড, পাসপোর্ট, গ্রীণ কার্ড, ম্যারেজ লাইসেন্স, ড্রাইভার্স লাইসেন্স)।
- আর্থিক ডকুমন্টে ও তথ্য (চেকবই, ক্রেডিট কার্ড)।
- অ্যাপার্টমেন্ট লিজ, বিমার পলিসি, স্থায়ী মেডিকেল রেকর্ড ও প্রেসক্রিপশন।

৪. যদি আপনি আপনার সঙ্গীকে ছেড়ে যান, নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন।

- আপনার ফোন নম্বরগুলো পরিবর্তন করুন। সবগুলো কল যাচাই করুন।
- যদি আপনার সঙ্গীর সাথে আপনাকে দেখা করতেই হয়, একটি লোকসমাগমপূর্ণ জায়গায় যান।
- আপনার রুটিন পরিবর্তন করুন (যেভাবে আপনি কাজে যান, যখন আপনি শপিং–এ যান, ইত্যাদি)।

সুস্থ সম্পর্ক...

- যুগলরা একে অপরকে সম্মান করবেন, আস্থা গঠন করবেন ও খোলামেলাভাবে মেলামেশা করবেন।
- সাহায্য ও সহায়তার জন্য, লাইফনেট (LifeNet)–এ ফোন করুন (২৪–ঘন্টার গোপনীয় হটলাইনগুলো দেখুন)।

নিরাপদ থাকার আরো উপায়ের জন্য:
www.safehorizon.org

২৪–ঘন্টার গোপনীয় হটলাইনগুলো

- নিউ ইয়র্ক সিটি ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স (গৃহনির্যাতন) হটলাইন:
  311 বা 800-621-HOPE (800-621-4673) নম্বরে ফোন করুন
- নিউ ইয়র্ক পুলিশ বিভাগ ধর্ষণ ও যৌন নিপীড়ন হটলাইন:
  311 বা 212-267-RAPE (212-267-7273) নম্বরে ফোন করুন
- লাইফনেট
  - 311 বা 800-LifeNet (800-543-3638) নম্বরে ফোন করুন
  - স্প্যানিশ লাইফনেট: 877-AYUDESE (877-298-3373)
  - এশিয়ান লাইফনেট (ম্যান্ডারিন, ক্যান্টনিজ, ও কোরিয়ান): 877-990-8585
- নিউ ইয়র্ক এশিয়ান উওমেনস্ সেন্টার: 888-888-7702
- নিউ ইয়র্ক সিটি সমকামী ও লেসবিয়ান সহিংসতা–বিরোধী প্রজেক্ট: 212-714-1141
- ন্যাশনাল টিন ডেটিং অ্যাবিউজ হেল্পলাইন:
  866-331-9474, 866-331-8453 TTY
- পুরুষদের জন্য গৃহনির্যাতন হেল্পলাইন:
  888-7HELPLINE (888-743-5754)

আরো তথ্য ও সাহায্য

- গৃহনির্যাতন প্রতিরোধের জন্য মেয়রের অফিস:
  311 অথবা nyc.gov/domesticviolence
- সেফ হরাইজন: www.safehorizon.org
- সহিংসতা অনুশাসন কর্মসূচি: http://63.135.104.107
- আরব আমেরিকান পারিবারিক সহায়তা কেন্দ্র:
  718-643-8000 অথবা www.aafscny.org
- নিউ ইয়র্ক এশিয়ান উওমেনস্ সেন্টার: www.nyawc.org
- নিউ ইয়র্ক সিটি সমকামী ও লেসবিয়ান সহিংসতা–বিরোধী প্রজেক্ট: www.avp.org
- ভয়েসেস অব উওমেন (নারীর কণ্ঠ): www.vowbwrc.org
- কানেক্ট (সংযোগ): www.connectnyc.org

ডায়াল 311

যে কোনো স্বাস্থ্য বুলেটিনের কপির জন্য

এছাড়াও সবগুলো স্বাস্থ্য বুলেটিন **nyc.gov/health** ওয়েবসাইটে পাওয়া যায়

বিনামূল্যে ই–মেল গ্রাহক হওয়ার জন্য **nyc.gov/health/e-mail** ওয়েবসাইটে যান

খন্ড ৭, সংখ্যা ৭

স্বাস্থ্য বুলেটিন

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন

নিউ ইয়র্কের সকল অধিবাসীদের জরুরি প্রয়োজনের বিষয়গুলোতে স্বাস্থ্য বুলেটিনের একটি সিরিজের ৬২তম সংখ্যা

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব
হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন
**(New York City Department
of Health and Mental Hygiene)**
125 Worth Street, Room 1047, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, মেয়র
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., কমিশনার

যোগাযোগ ব্যুরো **(Bureau of Communications)**
Geoffrey Cowley, সহযোগী কমিশনার
Cortnie Lowe, M.F.A., নির্বাহী সম্পাদক
Drew Blakeman, জ্যেষ্ঠ লেখক
Cheryl de Jong-Lambert, জ্যেষ্ঠ লেখক
Keiko Sakagami, Ed.D, C.H.E.S.

যাদের সহযোগিতায় তৈরি:
ডিভিশন অব এপিডেমিওলজি
(Division of Epidemiology)
ইনজুরি এপিডেমিওলজি ইউনিট
(Injury Epidemiology Unit)
ব্যুরো অব এপিডেমিওলজি সার্ভিসেস
(Bureau of Epidemiology Services)

ঘনিষ্ঠ সঙ্গীর সহিংসতা
কীভাবে নিজেকে নিরাপদ রাখবেন

ডায়াল 311 নিউ ইয়র্ক সিটির অ–জরুরি পরিষেবার জন্য
১৭০টিরও বেশি ভাষায় টেলিফোনে দোভাষী পরিষেবা