

# स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विभाग

#62 सभी न्यूयार्क वासियों के अत्यंत रुचि के मुद्दों पर स्वास्थ्य समाचार पत्रिकाओं की शृंखला में

अपने आपको कैसे सुरक्षित रखें  
अंतरंग साथी की हिंसा



## यह किसी के भी साथ हो सकता है

अंतरंग साथी की हिंसा (घरेलू हिंसा भी कहा जाता है) आप और किसी वर्तमान या पिछले साथी के बीच आक्रामकता है।

- साथी की हिंसा किसी के भी साथ हो सकती है, उम्र, नस्ल/जाति, आय, शिक्षा, आप्रवास स्तर या यौन झुकाव चाहे जो भी हो।
- पीड़ितों में अधिकांश महिलाएं हैं – किंतु पुरुष भी पीड़ित हो सकते हैं।

यह अक्सर चक्रों में घटित होती है, और यह सामान्यतया बदतर होती जाती है।

- साथिकृतहिंसा किसी रिश्ते में जल्दी शुरू हो सकती है तथा अक्सर लम्बे समय तक चलती है।
- यह सामान्यतया चक्रों में घटित होती है, और अक्सर समय बीतने के साथ इसकी बारंबारता एवं गंभीरता बढ़ती जाती है।
- आपका साथी आपसे क्षमायाचना कर सकता है, आपको उपहार दे सकता है तथा दोबारा आपको कभी चोट न पहुंचाने का वादा कर सकता है।
- किंतु अक्सर दुर्व्यवहार दोबारा घटित होता है।

दुर्व्यवहार हमेशा गलत होता है।

- कभी-कभी यह कानून के भी खिलाफ होता है।
- हिंसक रिश्ता आपकी त्रुटि नहीं है।
- दुर्व्यवहार करने वाले साथियों में बदलने की इच्छा अवश्य होनी चाहिए। उन्हें सभी हिंसक व्यवहार अवश्य बंद करना चाहिए।
- व्यवहार में बदलाव लाना कठिन है और इसमें लंबा समय लग सकता है।



## शक्ति एवं नियंत्रण के बारे में

### हिंसा एवं दुर्व्यवहार के विभिन्न प्रकार हैं:

1. भावनात्मक दुर्व्यवहार से आपकी स्वतंत्रता सीमित होती है। इससे आप भयभीत होते हैं या स्वयं के बारे में बुरा महसूस करते हैं। भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार करने वाला पार्टनर निम्नलिखित कर सकता है:
  - आपको गाली देकर, आपको टोककर एवं आपको अपमानित करके **आपको सताना**।
  - आपको परिवार या मित्रों से **न मिलने देना**, या स्कूल या काम पर न जाने देना।
  - **अत्यधिक एहतियाती**, नियंत्रणकारी या ईर्ष्यालु होना।
  - **आपके पैसे** या दस्तावेज **ले लेना**, आपको पैसा न देना, या आप जो भी खर्च करती/करते हैं उसके लिए आपको जिम्मेदार ठहराना।
  - आपको चालाकी से प्रभावित करने के लिए **संभोग** या स्नेह न करना।
2. ऐसे शब्द या व्यवहार धमकी हैं जिनसे आपको विश्वास होता है कि आपका साथी आपको, आपके प्रियजनों को या आपके पालतू जानवरों को चोट पहुंचाएगा। धमकाने वाला साथी निम्नलिखित कर सकता है:
  - **लुक-छिपकर आपका पीछा करना** या फोन पर आपको लगातार कॉल करना।
  - नीच या डरावनी बातें बोलते हुए **कोई हथियार पकड़ना** जैसे:
    - *"मैं कल्याण विभाग (या आप्रवासन, या पुलिस) से तुम्हारी रिपोर्ट करने जा रहा/रही हूँ।"*
    - *"मैं इन बच्चों को लेकर जा रहा/रही हूँ।"*
    - *"यदि तुम मेरे साथ नहीं रहोगी/रहोगे, तो मैं स्वयं को मार डालूंगा/डालूंगी।"*
3. आप या आपके प्रियजनों को नुकसान पहुंचाने, या आपकी बहुमूल्य चीजों को नष्ट करने के लिए बल का कोई भी प्रयोग **शारीरिक दुर्व्यवहार** है। शारीरिक रूप से **दुर्व्यवहार** करने वाला साथी निम्नलिखित कर सकता है:
  - आपको, आपके प्रियजनों या आपके पालतू जानवरों को **धक्का देना, थप्पड़ मारना, लात मारना, चोट पहुंचाना, काटना, या जलाना**।
  - **आपको भोजन, निद्रा, या चिकित्सा देखभाल से इंकार करना**।
  - आपके कपड़ों, फोटो, या अन्य सामानों को **नष्ट करना**।
4. किसी यौन गतिविधि के लिए बाध्य करना यौन दुर्व्यवहार है। **उदाहरणार्थ:**
  - **आपको गर्भ नियंत्रण** या कॉन्डोम का प्रयोग करने से मना करना यौन दुर्व्यवहार है।
  - **बलात संभोग बलात्कार है, तथा बलात्कार अपराध है** – भले ही ऐसे लोगों के बीच हो जो विवाहित हों या एकसाथ रह रहे हों।

## दुर्व्यवहार का स्वास्थ्य पर प्रभाव

### साथी की हिंसा से अनेक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं या बदतर हो सकती हैं।

- शारीरिक चोटें गंभीर हो सकती हैं और इनके परिणामस्वरूप अशक्तता या यहां तक कि मृत्यु हो सकती हैं।
  - पार्टनर की हिंसा के लिए NYC के आपात कक्षों में हर साल तकरीबन 4,000 महिलाओं एवं 900 पुरुषों का उपचार किया जाता है।
  - NYC में हर साल मारी जाने वाली महिलाओं में तकरीबन 40% महिलाएं अंतरंग साथियों द्वारा मारी जाती हैं।
- यौन दुर्व्यवहार अवांछित गर्भधारण एवं यौन संचारी संक्रमणों एवं बांझपन का कारण बन सकता है।
- तनाव-संबद्ध समस्याएं निम्नलिखित का कारण बन सकती हैं:
  - चिंता, अवसाद, खाने एवं सोने की समस्याएं।
  - उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और आघात (स्ट्रोक)।
  - आत्महत्या के विचार एवं प्रयास।
- दुर्व्यवहार के कारण स्वयं की देखभाल करना भी कठिन हो जाता है। आप महत्वपूर्ण जांचों, प्रतिरक्षणों एवं देखभाल के लिए डॉक्टर से नियमित रूप से नहीं मिल सकते।

# आप अकेले नहीं हैं!

यदि आप तत्काल खतरे में हों, तो हमेशा **911** पर फोन करें

## 1. सहायता उपलब्ध है।

- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आपको भरोसा हो, जैसे परिवार का कोई सदस्य या कोई मित्र अथवा अपने डॉक्टर या धार्मिक सलाहकार से बात करें।
- इस बारे में घरेलू हिंसा हॉटलाइन के किसी परामर्शदाता से बात करें कि कैसे सुरक्षित हों। 311 पर फोन करें या 800-621-HOPE (800-621-4673) पर फोन करें।
- ऐसे लोगों की संक्षिप्त सूची बनाएं जिन्हें आप आपातकाल में फोन कर सकते हैं। उनके फोन नंबर याद करें।

## 2. इस बारे में पहले से विचार कर लें कि कैसे बच निकलना है।

- जब आपको सताया जा रहा हो या आप पर हमला किया जा रहा हो, तो निकास रहित कमरों (स्नानघर) एवं खतरनाक वस्तुओं वाले कमरों (रसोई) में जाने से बचें।
- आपातकाल में अपने घर या अपार्टमेंट से बच निकलने के सभी रास्तों को जानें।

## 3. महत्वपूर्ण दस्तावेजों को एकसाथ किसी सुरक्षित स्थान पर रखें।

- संरक्षण का आदेश (यदि आपके पास कोई है)।
- कानूनी एवं पहचान के दस्तावेज (जन्म प्रमाणपत्र, सामाजिक सुरक्षा कार्ड, पासपोर्ट, ग्रीन कार्ड, विवाह का लाइसेंस, ड्राइवर का लाइसेंस)।
- वित्तीय दस्तावेज एवं सूचनाएं (चेकबुक, क्रेडिट कार्ड)।
- अपार्टमेंट का पट्टा, बीमा पॉलिसियां, स्थाई चिकित्सा अभिलेख एवं प्रिस्क्रिप्शन।

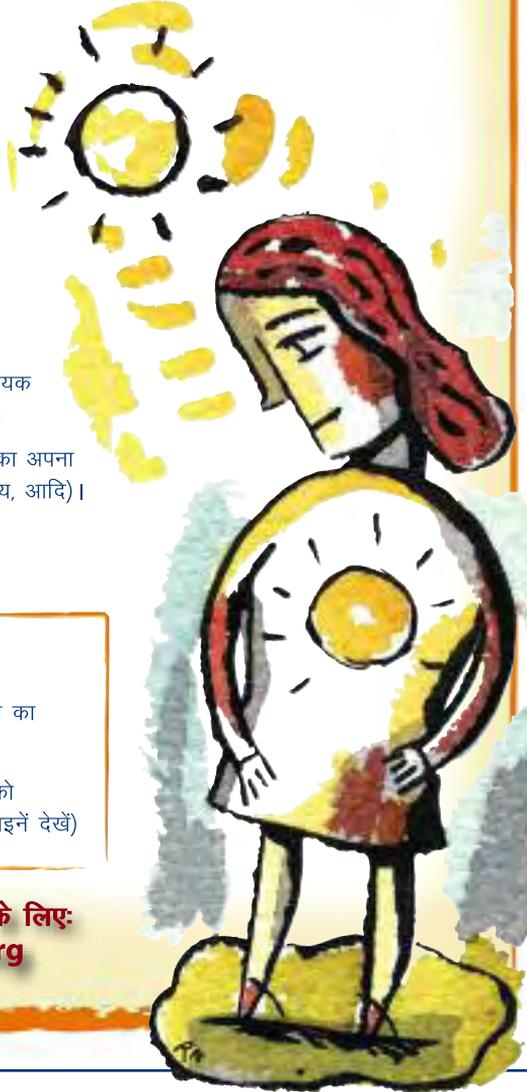
## 4. यदि आप अपने साथी को छोड़ें, तो स्वयं की सुरक्षा करें।

- अपने फोन नंबर बदल दें। सभी काल्स को स्क्रीन करें।
- यदि आपको अपने साथी से मिलना आवश्यक हो, तो किसी सार्वजनिक स्थान पर जाएं।
- अपनी दिनचर्या बदल दें (काम पर जाने का अपना ढंग, शॉपिंग के लिए जाने का अपना समय, आदि)।

### स्वस्थ संबंध...

- दंपती एक दूसरे का सम्मान करें, भरोसे का सृजन करें और खुलकर बातचीत करें।
- मदद एवं सहायता के लिए, LifeNet को फोन करें (24-घण्टे की गोपनीय हॉटलाइनें देखें)

सुरक्षित होने के और तरीकों के लिए:  
[www.safehorizon.org](http://www.safehorizon.org)



## 24-घंटे की गोपनीय हॉटलाइनें

- न्यूयॉर्क शहर घरेलू हिंसा हॉटलाइन:  
311 या 800-621-HOPE (800-621-4673) पर फोन करें
- न्यूयॉर्क पुलिस विभाग बलात्कार एवं यौन प्रहार हॉटलाइनरू  
311 या 212-267-RAPE (212-267-7273) पर फोन करें
- LifeNet
  - 311 या 800-LifeNet (800-543-3638) पर फोन करें
  - स्पैनिश LifeNet: 877-AYUDESE (877-298-3373)
  - एशियाई LifeNet (मैन्डारिन, कैन्टोनीस, एवं कोरियन): 877-990-8585
- न्यूयॉर्क एशियाई महिला केंद्र: 888-888-7702
- NYC समलैंगिक हिंसा.रोधी परियोजना: 212-714-1141
- राष्ट्रीय किशोर डेटिंग दुर्व्यवहार हेल्पलाइन:  
866-331-9474, 866-331-8453 TTY
- पुरुषों के लिए घरेलू दुर्व्यवहार हेल्पलाइन:  
888-7HELPLINE (888-743-5754)

## और अधिक जानकारी एवं सहायता के लिए

- घरेलू हिंसा से निबटने के लिए मेयर का कार्यालय:  
311 या [nyc.gov/domesticviolence](http://nyc.gov/domesticviolence)
- सेफ होराय्जन् (Safe Horizon): [www.safehorizon.org](http://www.safehorizon.org)
- हिंसा हस्तक्षेप कार्यक्रम: <http://63.135.104.107>
- अरब अमेरिकी परिवार सहायता केंद्र:  
718-643-8000 or [www.aafscny.org](http://www.aafscny.org)
- न्यूयॉर्क एशियाई महिला केंद्र: [www.nyawc.org](http://www.nyawc.org)
- NYC समलैंगिक हिंसा-रोधी परियोजना: [www.avp.org](http://www.avp.org)
- महिलाओं की आवाजें (Voices of Women): [www.vowbwrc.org](http://www.vowbwrc.org)
- संपर्क करें: [www.connectnyc.org](http://www.connectnyc.org)

# 311

डायल करें

किसी स्वास्थ्य समाचार पत्रिका की प्रतिलिपि के लिए

सभी स्वास्थ्य समाचार पत्रिका [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर भी उपलब्ध हैं

मुफ्त ईमेल सदस्यता के लिए [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) विजिट करें

खण्ड 7 – अंक 7

# स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विभाग

#62 सभी न्यूयार्क वासियों के अत्यंत रुचि के मुद्दों पर स्वास्थ्य समाचार पत्रिकाओं की शृंखला में

न्यूयार्क शहर का स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विभाग  
(New York City Department of Health and Mental Hygiene)

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, मेयर  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., आयुक्त

संसूचना ब्यूरो (Bureau of Communications)

Geoffrey Cowley, सहयोगी आयुक्त  
Cortnie Lowe, M.F.A., कार्यकारी संपादक  
Drew Blakeman, वरिष्ठ लेखक  
Cheryl de Jong-Lambert, वरिष्ठ लेखक  
Keiko Sakagami, Ed.D, C.H.E.S.

निम्नलिखित के सहयोग से तैयार किया गया:

मरक-विज्ञान प्रभाग (Division of Epidemiology)

चोट मरक-विज्ञान एकक (Injury Epidemiology Unit)

मरक.विज्ञान सेवाओं का ब्यूरो (Bureau of Epidemiology Services)



अपने आपको कैसे सुरक्षित रखें  
अंतरंग साथी की हिंसा

**311**  
झायल करें

गैर-आपातकालीन न्यूयार्क शहर सेवाओं के लिए  
170 से अधिक भाषाओं में टेलीफोन भाषांतरण