

# জীবনসঙ্গী/কাছের মানুষ দ্বারা সহিংসতা: জাতিসংঘের কর্মী হিসেবে যা জানা প্রয়োজন

## জীবনসঙ্গী/কাছের মানুষ দ্বারা সহিংসতা কি?

- জীবনসঙ্গী/কাছের মানুষ দ্বারা সহিংসতা হচ্ছে - বর্তমান বা প্রাক্তন জীবনসঙ্গী দ্বারা সংঘটিত নিপীড়নমূলক বা জোরজবরদস্তি মূলক এক বা একাধিক আচরণ যার মধ্যে রয়েছে - যেকোনো ধরনের শারীরিক, মানসিক, অর্থনৈতিক বা যৌন সহিংসতা।
- একজন ব্যক্তি অন্যের উপর তার শক্তি ও নিয়ন্ত্রণ প্রয়োগ করতে পারে।
- সমলিঙ্গ বা বিপরীত লিঙ্গের অন্তর্ভুক্ত সম্পর্কের মধ্যেও জীবনসঙ্গী কর্তৃক সহিংসতা ঘটতে পারে এবং এজন্য উভয় ব্যক্তির মধ্যে যৌন সম্পর্ক থাকা জরুরী নয়।
- বাংলাদেশে, প্রতি ২ জনে ১ জন নারী তাদের জীবনসঙ্গী/কাছের মানুষ দ্বারা শারীরিক বা যৌন সহিংসতার শিকার হন।



## জীবনসঙ্গী দ্বারা সহিংসতার ধরণ:

সহিংসতা কেবলমাত্র নিম্নলিখিত আচরণগুলোর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়:

- চড়, খাপ্পড়, লাথি বা কোন কিছু দিয়ে আঘাত করা
- যেকোন জিনিস ছুঁড়ে মারা
- কোনো অস্ত্র প্রদর্শনপূর্বক বা অস্ত্র ছাড়াই ভয়ভীতি প্রদর্শন করা
- প্রতিনিয়ত সমালোচনা বা অপমান অপদস্ত করা
- নিপীড়নের দায় চাপানো
- উদ্দেশ্যমূলকভাবে গলাটিপে ধরা বা পুড়িয়ে দেয়া
- উপার্জনমূলক কাজ করতে বাধা প্রদান করা
- ইচ্ছার বিরুদ্ধে জোরপূর্বক যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা
- নিকটজনদের সাথে যোগাযোগে বাধা দেয়া

## সহিংসতার চক্র

- যদি আপনি সহিংসতামূলক সম্পর্কের মধ্যে থাকেন বা আপনার পরিচিত কেউ এমন সম্পর্কের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে বলে সন্দেহ করেন, তাহলে আপনি নিম্নলিখিত প্যাটার্নটির মাধ্যমে তা শনাক্ত করতে পারেন।



আপনি যদি জীবনসঙ্গী দ্বারা সহিংসতার শিকার হন, তবে জেনে রাখুন -



যেকোনো ধরনের সহিংসতাই  
অগ্রহণযোগ্য  
আপনি একা নন,  
এটি আপনার দোষ নয়  
সহায়তার ব্যবস্থা আছে



- কী হচ্ছে তা শনাক্ত করুন - লক্ষণগুলি এবং সহিংসতার চক্রটি শনাক্ত করুন এবং প্রাণঘাতী পরিস্থিতির ক্ষেত্রে একটি সুরক্ষা পরিকল্পনা গ্রহণ করুন।

আপনি যদি এমন কাউকে জানেন যিনি জীবনসঙ্গী দ্বারা সহিংসতার শিকার হচ্ছে -

- তাদের উপর কোন প্রকার চাপ প্রয়োগ ছাড়াই নিরপেক্ষতার সাথে নিরাপদ স্থানে কথা বলুন।
- তাদেরকে জানান - তাদের অনুভূতিগুলি স্বাভাবিক; সেগুলো প্রকাশ করা নিরাপদ; প্রত্যেকেরই ভয় বা সহিংসতা ছাড়াই বেঁচে থাকার অধিকার রয়েছে।

### যা বলবেন

“এটি আপনার দোষ নয়।  
আপনি নিজেকে দোষারোপ  
করবেন না।”

“চুপ করে না থেকে এ বিষয়ে  
কথা বলতেই পারেন।”

“সহায়তার পর্যাণ্ড ব্যবস্থা  
রয়েছে।”

### যা কখনই বলবেন না

“তবে যাই হোক না কেন, সে কিছ  
আপনাকে ভালবাসে।”

“আপনি একটু সহ্য করলেই ঠিক  
হয়ে যাবে।”

“আপনার পরিবারকে ছেড়ে যাবেন না।”

“বাচ্চাদের স্বার্থে আপনার এ সহিংসতা  
সহ্য করা উচিত।”

## প্রয়োজনীয় ফোন নাম্বারসমূহ:

জরুরী পরিস্থিতিতে ইউএনডিএসএস-এর নিম্নলিখিত নম্বরে যোগাযোগ করুন (২৪/৭):

ইউএনডিএসএস হটলাইন (২৪/৭): +৮৮০ ১৭৫ ৮৭৭৭ ৭৭৭

ইউএনডিএসএস আইপিভি ফোকাল পয়েন্ট: +৮৮০ ১৭১ ৪১৬৪ ৫৩০

মিস সমরিতা ইব্রাহিম somarita.ibrahim@undp.org

ইউএন মেডিকেল ডাক্তার: +৮৮০ ১৭১ ৩০৩২ ০৮৩

কাউন্সেলিং এবং স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট ও রেফারাল সহায়তা:

মিসেস সাবিহা জাহান: +৮৮০ ১৯১ ১০০৭ ২১৫  
(sabahajahan@yahoo.com)

মিঃ মোঃ আমির হুসেন: +৮৮০ ১৮১ ৯৪৬৭ ৩৯৭  
(saju1704@yahoo.com)

জাতীয় হটলাইন (২৪/৭): ১০৯ (টোল ফ্রি)