Ontario

அண்டைவீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்

இழிவு இழைக்கப்படக்கூடிய அபாயத்தில் இருக்கும் பெண்களை நீங்கள் எவ்வாறு அடையாளம் கண்டு உதவலாம்.

அண்டைவீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர்

இழிவு படுத்தப்பட்டு வருகிறார் என நீங்கள் நினைக்கும் யாராவது ஒருவரைப்பற்றி கவலையுற்று இருக்கிறீர்களா? ஆனால் என்ன செய்வது எனத் தெரியவில்லையா? இந்தப் பிரசுரம் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் மற்றும் நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகளையும் விளக்குகிறது.

அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தார் பெண் இழிவு அறிகுறிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை எழுப்பும் ஒரு பிரச்சாரம் - இதனால் அபாயத்திலிருப்பவர்களுக்கு அல்லது இழிவுப்படுத்துபவரின் அருகிலிருப்பவர்களும் உதவலாம்.

பெண் இழிவைத் தடுக்க உதவுவதில் சமுதாயத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் பங்கு உண்டு. உங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்க.உங்கள் சமுதாயத்தில் இழிவுப்படுத்தப்பட்ட பெண்களை ஆதரிக்கும் ஸ்தாபனங்களை நீங்கள் அணுகலாம்.

இந்தப் பிரச்சாரம் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு எதிரான வன்முறை பற்றி ஆய்வு மற்றும் கல்வி மையம் மூலமான ஒன்ராறியோ அரசு, ஒன்ராறியோ பெண்களின் டைரக்டோரேட் ***(Ontario Women's Directorate)*** மற்றும் அண்டை வீட்டார், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரின் வல்லுனர் குழுக்கிடையே ஆன ஒரு கூட்டமைப்பு ஆகும்.

இழிவின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

அண்டைவீட்டார், நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு இழிவு இழைக்கப்படுகிறது என நீங்கள் சந்தேகிக்கலாம் ஆனால் என்ன செய்வது அல்லது அதைப்பற்றி எப்படிப் பேசுவது எனத் தெரியவில்லை. நிலைமை மேலும் மோசமாகலாம் என நீங்கள் கவலைப்படலாம் அல்லது என்ன செய்வது என கவலையுற்று இருக்கலாம். பெண் இழிவின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளையும் அபாயக் காரணிகளையும் புரிந்து கொண்டு நீங்கள் உதவலாம்.

இந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை நீங்கள் அடையாளம் கண்டால், நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டிய நேரம் அணுகி இருக்கலாம்:

அவன் அவளை தாழ்த்துகிறார்.
அவனே எல்லாம் பேசி உரையாடலில் மேலோங்கியிருக்கிறான்.
அவன் அவளை எந்நேரமும் கண்காணிக்கிறான், பணியிடங்களிலும் கூட.
தன்னை வஞ்சிக்கப்பட்டவன் போல் சொல்ல முயற்சிக்கிறான் மற்றும் மனச்சோர்வுற்றவன் போல் நடிக்கிறான்.
உங்களிடமிருந்து அவளை அகற்ற முயற்சிக்கிறான்.
அவளை உடமையாக்கிக் கொண்டதுபோல் அவன் நடிக்கிறான்.
தன்னை நல்லவனாகக் காண்பித்துக்கொள்ள பொய் கூறுகிறான் அல்லது அவனின் நல்ல குணங்களை மிகைப்படுத்துகிறான்.
அவன் உயர்ந்தவன் போலவும் மற்றும் அவன் வீட்டில் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் அதிக மதிப்பானவன் போலும் நடிக்கிறான்.

அவள் வருத்தம் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கலாம், மற்றும் அவனது நடத்தைக்கு சாக்கு கூறுவதோடு, அராஜகமாகவும் கோபமாகவும் ஆகிறாள்.
அவன் அங்கிருக்கும் பொழுது பேசுவதற்கு ஐயப்படுகிறாள்.
அவள் மேலும் அதிகமாக நோயுற்று வேலைக்குச் செல்லாததுபோல் காணப்படுகிறாள்.
தன் காயங்களை மறைக்க முயற்சிக்கிறாள்.
உங்களை ஏன் சந்திக்க இயலாது என கடைசி நிமிடத்தில் சாக்கு சொல்கிறாள் அல்லது தெருவில் உங்களைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கிறாள்.
கவலையுடனும், தனிமையிலும், ஒதுங்கியும் அச்சத்துடனும் காணப்படுகிறாள்.
சமாளிக்க அதிக போதை மருந்து அல்லது மது உபயோகிக்கிறாள்.

(பெரும்பாலான இழிவு நெருங்கிய ஆண்பெண் தொடர்பில் இடம் பெற்றாலும், ஓரின தொடர்பிலும் அவை இடம் பெறலாம். இந்த அட்டையில் உள்ள யோசனைகள் ஓரின ஆண் மற்றும் பெண் உறவுகளுக்கும் சமமாகப் பொருந்தும்.)

உயர்ந்த அபாயத்தின் அறிகுறிகள்

அபாயம் மேலோங்கி இருக்கக்கூடிய நிலை:

அவனால் அவளையும் அவள் குழந்தைகளையும் அணுகமுடிகிறது.
ஆயுதங்கள் அவனிடம் இருக்கலாம்.
அவளுடனோ மற்றவருடனோ அவனுக்கு இழிவு இழைக்கும் வரலாறு உண்டு.
அவனை விட்டுச் சென்றால் அவளை தீங்கு நேரிட அல்லது கொலை செய்ய மிரட்டியிருக்கிறான்: "நீ எனக்கு இல்லையென்றால், வேறு எவனுக்கும் கிடையாது" என்கிறான்.
அவளின் குழந்தைகளை, அவளின் வளர்ப்புப் பிராணிகளை அல்லது அவள் சொத்துக்களுக்கு துன்பம் விளைவிப்பதாகப் பயமுறுத்துகிறான்.
தற்கொலை செய்யப்போவதாக பயமுறுத்தி இருக்கிறான்.
அவளை அடித்திருக்கிறான், மூச்சடைத்திருக்கிறான்.
வாழ்க்கையில் பெறுமாற்றங்களை கொண்டிருக்கிறான் (உதாரணமாக வேலை, பிரிவு, உளச்சோர்வு).
அவள் வேறொருவனை சந்திக்கிறாள் என அவன் நம்பியுள்ளான்.

அவள் சற்று முன்னரே பிரிந்திருக்கக்கூடும் அல்லது விலக திட்டமிடலாம்.
அவள் உயிருக்கும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பிற்கும் அஞ்சலாம் அல்லது தன் அபாயத்தை அவளால் காணமுடியவில்லை.
காப்புரிமை போரில் அல்லது பூர்வீக தொடர்பிலிருந்து குழந்தைகள் இருக்கலாம்.
வேறொரு தொடர்பில் அவள் இருக்கலாம்.

தன் வாழ்க்கையை அழித்ததாக அவள் மீது பழிசுமக்கிறான்.
அவன் ஆதரவை நாடுவதில்லை.
அவள் செய்கைகளை கவனிக்கிறான், அவளின் தொலைபேசி உரையாடல்களை கேட்கிறான், அவளின் மின்னஞ்சல்களை பார்க்கிறான், அவளைத் தொடர்கிறான்.
அவனுக்கு ஒரு வேலையில் நிலை நாட்ட கஷ்டம்.
அவன் தினமும் போதை மருந்து எடுக்கிறான் அல்லது குடிக்கிறான்
சட்டத்தை அவன் மதிப்பதில்லை.

அவளுக்கு விளக்கமில்லா காயங்கள் உள்ளன.
அவளால் தொலைபேசியை எட்ட இயலாது.
மற்ற இடையூறுகளை சந்திக்கிறாள் (உதாரணமாக ஆங்கிலம் தெரியாது, கனடாவில் இன்னும் சட்டபூர்வமாக வசிப்பவரல்ல, தொலைதூரத்தில் வசிக்கிறார்).
அவளுக்கு உற்றார் உறவினர் இல்லை.

புள்ளிவிவரப்படி, 25 வயதுக்குக்கீழ் உள்ள பெண்கள், ஊனமுற்ற பெண்கள், பழங்குடியின பெண்கள் மற்றும் பொதுச்சட்டத்தின்கீழ் வாழும் பெண்களுக்கு இழிவு நிகழ உயர்ந்த அபாயம் உள்ளது.

அவளுக்கு ஆதரவு தர வழிகள்

இழிவு எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கண்டு கொண்டால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதுதான் இது.

- நீங்கள் பார்ப்பதைப் பற்றி அவளுடன் பேசுங்கள் மற்றும் நீங்கள் கவலையுற்று இருக்கிறீர்கள் என்று உறுதி கொடுங்கள். அவளை நம்புவதாகவும் மற்றும் தவறு அவளுடையது அல்ல என்றும் அவளிடம் சொல்லுங்கள்.
- விலகிப் போக அவள் திட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தால் தன் துணைவரை எதிர்கொள்ள வேண்டாம் எனத் தைரியம் சொல்லுங்கள். அவள் பாதுகாப்பு காக்கப்பட வேண்டும்.
- அவள் உதவி நாடும்பொழுது குழந்தை பராமரிப்பு வழங்க முன்வாருங்கள்.
- அவளுக்கு, அவள் குழந்தைகளுக்கு மற்றும் செல்லப் பிராணிகளுக்கும் பாதுகாப்பிற்காக உங்கள் வீட்டை வழங்குங்கள். உங்கள் உதவியை ஏற்றுக் கொண்டால் அவள் துணைவரை உள்ளே விடாதீர்கள்.
- ஒரு வேளை தேவைப்படலாம் என்பதால், அவசியமான பொருட்களை ஒரு சிறிய பையில் போட்டு உங்கள் வீட்டில் வைத்திருக்கச் சொல்லுங்கள்.
- நீங்களோ அல்லது அவளோ தாக்கப்பட்ட பெண்களுக்கான உதவிக்கரம், உங்கள் உள்ளூர் புகலிடம் அல்லது ஆபத்து காலங்களில் போலீசையோ அழைக்கலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அவள் இழிவுப்படுத்தப்படுவதை மறுத்தால்:

- எந்த நேரமும் உங்களுடன் அவள் பேசலாம் என உறுதி கொடுங்கள்.
- அவள் முடிவுகளினால் அவள் மீது கோபமோ அல்லது விரக்தியோ அடையாதீர்கள். அவள் பயத்துடன் இருக்கலாம் அல்லது அடுத்த நடவடிக்கைகளுக்கு தயாராக இல்லாது இருக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்வது முக்கியம் ஆகும்.
- உதவி பெறுவதில் அவளுக்கு ஏன் சிரமம் இருக்கலாம் எனப் புரிந்துகொள்ள முயற்சியுங்கள். அவளுக்கு அவமானமாக இருக்கலாம்.
- கூடுதல் தகவல் அல்லது ஆதரவுக்கு அவளுடன் கூடச் செல்ல முன்வாருங்கள்.
- அவளுக்கு குழந்தைகள் இருந்தால் நீங்கள் அவளைப் பற்றியும் மற்றும் அவள் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான நலன் பற்றியும் நீங்கள் கவலையுற்று இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவளை மெல்ல உணரச் செய்யுங்கள். அவள் குழந்தைகளும் ஆபத்தில் இருக்கலாம் என உணர்ந்து கொண்டால் தனது நிலைமையை உணர்ந்துகொள்ள தயாராக இருக்கலாம்.

உங்கள் தயக்கத்தை வெற்றி கொள்வது

உதவலாமா இல்லையா என உங்களுக்கு இப்படி சில அக்கறைகள் இருக்கலாம்:

அக்கறைக் கருத்துக்கள்	கருதவேண்டிய கருத்துக்கள்
இது உங்கள் விஷயமல்ல என கருதுகிறீர்கள்	வாழ்வா சாவா என்றிருக்கலாம். வன்முறை எல்லோருடைய விஷயம்
உங்களுக்கு என்ன சொல்வதென்று தெரியவில்லை	உங்களுக்கு அக்கறை உள்ளது என்று கூறுவது ஒரு நல்ல ஆரம்பம்
நீங்கள் விஷயத்தை மேலும் மோசப்படுத்தலாம்	ஒன்றும் செய்யாமல் இருப்பது இன்னும் மோசமாகலாம்
போலீஸை கூப்பிடும் அளவுக்கு மோசமில்லை	பதிலளித்து மற்ற வளங்களை திரட்டுவதில் போலீசார் பயிற்சி பெற்றுள்ளனர்
அவன் வன்முறை உங்கள் மீது அல்லது உங்கள் குடும்பத்தின் மீது திரும்பலாம்	அவரிடம் தனியாக பேசுங்கள். மிரட்டல்கள் பெற்றால் போலீசாருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்.

அக்கறைக் கருத்துக்கள்	கருதவேண்டிய கருத்துக்கள்
அவள் திரும்பத் திரும்ப வருவதனால் அவளுக்கு உண்மையிலேயே விலக விருப்பமில்லை என நீங்கள் நினைக்கலாம்.	அவளுக்குத் தேவைப்பட்ட ஆதரவு கிடைக்காமல் போயிருக்கலாம்
உங்கள் மீது அவருக்கு கோபம் வருமோ என அஞ்சுகிறீர்கள்	இருக்கலாம், ஆனால் உங்களுக்கு அக்கறையுள்ளது என அவளுக்குத் தெரியும்
துணைவர் இருவருமே உங்கள் நண்பர்கள் என உங்களுக்குத் தோன்றலாம்.	நண்பர் ஒருவர் இழிவுப்படுத்தப்பட்டு பயத்தில் வாழ்கிறார்
அவருக்கு தேவையென்றால் உதவி கேட்பார் என நம்புகிறீர்கள்	உதவி கேட்க அவருக்கு அதிகமான அச்சமும் நாணமுமாக இருக்கலாம்
அது அந்தரங்கமானது என நீங்கள் நினைக்கலாம்.	அது ஒருவர் அடிப்படும்போது மட்டுமில்லை

எப்பொழுதும் உங்களைப் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளவும். தாக்குதல் நடுவே உள்ளே நுழையாதீர். அவசர காலங்களில் காவல் துறையை அழையுங்கள். ஒவ்வொருவரும் பெண் இழிவைத் தடுக்க பணி புரியலாம்.

நிதி வழங்கியோர் ஒன்ராறியோ அரசு

தகவல்

தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவிக்கரம் 1-866-863-0511-இல் 24 மணி நேர தொலைபேசி மற்றும் TTY 1-866-863-7868 நெருக்கடி நேர சேவையை ஒன்ராறியோவில் உள்ள இழிவிழைக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு வழங்குகிறது. இந்த சேவை மறைக்காப்பானது மற்றும் ரகசியமானது மற்றும் 154 மொழிகளில் சேவைகள் வழங்கப்படலாம்.

உதவிக்கர ஊழியர் நீங்கள் இழிவுப்படுத்தப்பட்ட பெண்ணை அல்லது இழிவுப்படுத்துகிற ஆணை உதவ ஆதரவு அளிக்கலாம். நீங்கள் பார்த்த இழிவின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை ஆலோசித்து உங்களுக்கு அவர்கள் உதவிடும் வழிகளைப்பற்றி கடைப்பற்றக்கூடிய அறிவுரை தருவார்கள்.

தாக்கப்பட்ட பெண்களின் உதவிக்கரம் சேவைகளைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு இணையதளம் **www.awhl.org** செல்லவும். அவசரக்காலத்தில் உங்கள் பக்கத்தில் இருக்கும் காவல் துறையை அழைக்கவும்.

பெரும்பாலான ஒன்ராறியன்கள் பெண்கள் இழிவு குறைப்பதில் ஒரு தனிப்பட்ட பொறுப்பு இருப்பதாக உணர்கிறார்கள். அடையாளம் காண்பது முதல் படியாகும். எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளவும். கூடுதல் தகவலுக்கு இந்த இணையதளம் செல்லவும் **www.neighboursfriendsandfamilies.on.ca**

பிரெஞ்சு மொழியில் சேவைகளுக்கு தயவு செய்து பெம்ரய்ட்-ஐ 1-877-336-2433 என்ற செலவற்ற எண்ணில் அழக்கவும். காது மந்தமான அல்லது காதுகேட்காத பெண்களுக்கான உதவி எண் 1-866-860-7082. இரு எண்களுமே மறைக்காப்பானவை.

பெம்ரய்ட் வழங்கும் சேவைகளைப் பற்றி மேளும் அறிய வரவு தாருங்கள்: **www.briserlesilence.ca**