બસ બહુ થયું

જો તમને લાગે કે તે ખોટું છે, તો તેના પર પગલાં લો

સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ સામેની હિંસા સલામતીપૂર્વક રોકવાના જુદા જુદા રસ્તા વિશે **www.gov.uk/enough** પરથી જાણકારી મેળવો

સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ સામેની હિંસા એટલે શું?

સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ સામેની હિંસા લાગણીશીલ, મૌખિક, શારીરિક, જાતિય અથવા નાણાંકીય હેરાનગતી હોઈ શકે છે. તે કોઈ પણ સ્થળે થઈ શકે છે. ઓનલાઈન કે રૂબરૂમાં. ઘરે, કામ પર અથવા તો બહાર રસ્તા પર પણ.

હેરાનગતી કરનાર વ્યક્તિ જીવનસાથી, ભૂતપૂર્વ જીવનસાથી, કુટુંબના કોઈ સભ્ય, મિત્ર, સામાજિક નેતા કે કામ પરની કોઈ વ્યક્તિ અથવા અજાણી વ્યક્તિ હોઈ શકે છે.

હેરાનગતી એટલે શું તે જાણવાથી, તે જ્યારે પણ થાય ત્યારે તેને ઓળખવામાં આપણને સહુને મદદ થાય છે.

હેરાનગતી કોઈની પણ સાથે થઈ શકે છે પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે આવાં વર્તનો અપ્રમાણસરપણે સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને અસર કરે છે. પછી તે કોઈ અજાણ્યા હોય, તમારાં પોતાનાં સ્વજન કે મિત્રો હોય – સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ સામેની હિંસા ખૂબ જ વધારે સામાન્ય છે અને તેની અસર હંમેશ માટે રહી જઈ શકે છે.

આપણે શેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ?

હેરાનગતી ભરેલ વર્તનના કેટલાક દાખલા અહીં આપેલા છેઃ

- અયોગ્ય ટીપ્પણીઓ (જાતિય પ્રકારની સહિત), ઈશારા કે સ્પર્શ કરવા.
- જાતિય હુમલો (પરવાનગી વગર જાતિય પ્રકારે સ્પર્શ કરવો).
- કોઈની ઉપર તેમની નગ્ન તસવીરો મોકલવા માટેનું દબાણ મૂકવું.

- કોઈની નગ્ન તસવીરો તેમની પરવાનગી લીધા વગર બીજાં લોકો સાથે વહેંચવી.
- નિયંત્રણ રાખતું કે ધમકીભર્યું વર્તન (દા.ત. કોઈ વ્યક્તિના નાણાંકીય વ્યવહાર પર કાબૂ રાખવો, તેઓ કોને મળી શકે, કે શું પહેરી શકે તે કહેવું).
- સન્માન પર આધારિત હેરાનગતી, જેમ કે કુટુંબીજનો અને સમાજનાં સભ્યો દ્વારા કરવામાં આવતું ધમકીભર્યું અને નિયંત્રણ રાખતું વર્તન.

હું કેવી રીતે સલામતીપૂર્વક દખલ દઈ શકું?

તમે સલામતીપૂર્વક દખલ દઈ શકો તેવા ચાર સરળ રસ્તા અહીં આપેલા છે – વિચારો – બંધ કરો:

કંઈક કહો. તમારી અનિચ્છા બતાવો, અથવા જો સલામત લાગે તો તેમને કહો બસ કરે.

કોઈકને કહો. તમે ત્યાંના ઈનચાર્જ હોય તેવી કોઈ વ્યક્તિને કહી શકો, જેમ કે જો તમે જાહેર વાહનમાં હો તો બસ કે ટ્રેઈનના ડ્રાઈવરને અથવા કામ પર હો, તો એચ.આર.ને

સહારો આપો. તેઓ ઠીક છે કે કેમ તે પૂછી શકો અથવા તમે તે બનાવની ફિલ્મ પાડી શકો અને તેમને પૂછો કે તેમને બનાવની જાણ કરવા માટે તે ફિલ્મ જોઈએ છે કે નહિ. તમે તેની જાણ કરવામાં મદદ કરવાનું પણ કહી શકો છો.

પરિસ્થિતિમાં ધ્યાન બદલો. કોઈ પ્રકારે ધ્યાન બદલો, જેથી ભોગ બનેલી વ્યક્તિને ત્યાંથી ખસી જવાનો મોકો મળે અને બીજાં લોકોને મદદ મેળવવાની તક મળે.

વધુ મદદરૂપ સૂચનો માટે, જુઓ gov.uk/enough

હું હેરાનગતી વિશે કેવી રીતે જાણ કરી શકું?

- જો તમારા પોતાના પર કે બીજા કોઈ પર ખતરો હોય તો 999 પર કોલ કરો.
- જો ઈમર્જન્સી ન હોય, તો તમે 101 પર પોલીસને ફોન કરીને હેરાનગતી વિશે જાણ કરી શકો છો.
- તમે તમારા સ્થાનિક પોલીસ સ્ટેશને રૂબરૂ પણ જઈ શકો છો અથવા police.uk પર જઈને ઓનલાઈન પોર્ટલ પર હેરાનગતી વિશે જાણ કરી શકો છો.

તમારા પોતાના વર્તન વિશે ચિંતિત છો?

આપણે જ્યારે સીમા ઓળંગી લઈએ છીએ કે મર્યાદા બહાર જતાં રહીએ ત્યારે તેની કબૂલાત કરવાનું ક્યારેય સહેલું હોતું નથી, પરંતુ પોતાની જાત સાથે પ્રમાણિક રહેવું એ બદલાવાનું પ્રથમ પગલું છે.

બસ બહુ થયું

જો તમને લાગે કે તે ખોટું છે, તો તેના પર પગલાં લો

હેરાનગતી થતી અટકાવવામાં મદદ માટે દરેક જણ કંઈક ને કંઈક કરી શકે છે.
વધારે માહિતી માટે જુઓ

www.gov.uk/enough