

# بہت ہو گیا

اگر آپ کو یہ غلط لگے تو اس کی مخالفت کریں



عورتوں اور لڑکیوں پر ہونے والے تشدد  
کو مختلف طریقوں سے روکنے کے لیے  
دیکھیں:

[www.gov.uk/enough](http://www.gov.uk/enough)

## عورتوں اور لڑکیوں پر تشدد کسے کہتے ہیں؟

عورتوں اور لڑکیوں پر ہونے والا تشدد جذباتی ہو سکتا ہے، یا زبانی، جسمانی، جنسی یا مالی۔ یہ کسی بھی مقام پر ہو سکتا ہے، شخصی طور پر یا آن لائن۔ گھر، کام کی جگہ یا سڑک پر۔

تشدد کرنے والا پارٹنر ہو سکتا ہے، یا سابقہ پارٹنر، گھر کا کوئی فرد، دوست، کمیونٹی لیڈر، کام والی جگہ پر کوئی شخص یا اجنبی۔

یہ جان لینے سے کہ بدسلوکی کیا ہوتی ہے ہم خود کے ساتھ ہونے والی بدسلوکی کو پہچان سکتے ہیں ۔

بدسلوکی کسی کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے لیکن عورتیں اور لڑکیاں ایسے رویے سے نسبتاً زیادہ اثر انداز ہوتی ہیں ۔ عورتوں اور لڑکیوں پر ہونے والا تشدد بہت عام ہے اور اس کا اثر ہمیشہ رہتا ہے ، چاہے وہ تشدد اجنبی لوگوں نے کیا ہو ، پیار بھرے رشتوں نے یا کہ دوستوں نے ۔

## کس قسم کے رویے سے ہمیں ہوشیار رہنا چاہئے؟

بدسلوکی کی کچھ مثالیں مندرجہ ذیل ہیں :

- طعنے کسنا (جنسی طعنوں سمیت)، نامناسب اشارے کرنا یا غلط طریقے سے چھونا۔
- جنسی طور پر حملہ آور ہونا (بغیر مرضی کے جنسی انداز میں چھونا)۔
- کسی پر یہ دباؤ ڈالنا کہ وہ اپنے ننگے فوٹو بھیجے۔

- کسی کی اجازت کے بغیر ان کے ننگے فوٹو دوسروں کے ساتھ شیئر کرنا

- کنٹرول اور جبر کرنے والا رویہ (جیسے کسی کے مالی معاملات پر کنٹرول رکھنا، یہ کہنا کہ وہ کس سے مل سکتی ہیں یا کس سے نہیں، یا کون سے کپڑے پہنیں یا نہ پہنیں)

- آبرو سے وابستہ بدسلوکی ، جیسے فیملی یا کمیونٹی کا کوئی فرد دھمکیاں دے اور کنٹرول کرنے والا رویہ اختیار کر لے ۔

## محفوظ طریقے سے میں کیسے مداخلت کروں؟

ان چار آسان طریقوں سے آپ مداخلت کر سکتے ہیں :

**کچھ** بھی کہیں : اپنی ناپسندیدگی کا اظہار کریں ، یا اگر روکنا مناسب ہو تو اُس کو روکیں ۔

**کسی** سے کہیں : جو بھی انچارج ہو اس سے کہیں ، جیسے اگر آپ پبلک ٹرانسپورٹ میں ہیں تو بس یا ٹرین کے ڈرائیور سے اور اگر کام پر ہیں تو ایچ آر (HR) سے ۔

**مدد** کریں : آپ پوچھ سکتے ہیں کہ کیا متاثرہ خاتون اپنے معاملات سے مطمئن ہے ، یا اُس واقعے کی فلم بنا کر پوچھ سکتے ہیں کہ کیا انہیں وہ فلم چاہئیے ۔ رپورٹ کرنے میں مدد کی پیش کش بھی کی جا سکتی ہے ۔

**توجہ** ہٹانے کے لیے کچھ کر سکتے ہیں : متاثرہ فرد کو وہاں سے چلے جانے کا موقع فراہم کر سکتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو مدد کرنے کا موقع بھی دے سکتے ہیں ۔

مدد کے مزید طریقوں کے لیے دیکھیں : [gov.uk/enough](http://gov.uk/enough)

## میں بدسلوکی کے بارے میں کیسے رپورٹ کروں؟

- اگر آپ یا کوئی اور خطرے میں ہے تو 999 پر کال کریں۔
- اگر امرجنسی نہ ہو تو بدسلوکی کے بارے میں پولیس کو 101 پر رپورٹ کی جا سکتی ہے۔
- آپ اپنے مقامی پولیس اسٹیشن بھی جا سکتی ہیں یا آن لائن [police.uk](https://www.police.uk) پر بھی بدسلوکی کی رپورٹ کی جا سکتی ہے۔





## کیا آپ خود اپنے رویے سے پریشان ہیں؟



اگر ہم نے خود اپنی حد پار کر لی ہے تو اس حقیقت کو مان لینا بہت مشکل ہوتا ہے لیکن خود اپنے آپ سے ایمانداری برتنا تبدیلی کا پہلا مرحلہ ہے۔

# بہت ہو گیا

اگر آپ کو یہ غلط لگے تو اس کی مخالفت کریں



بدسلوکی کو روکنے کے لیے ہر انسان کچھ نہ  
کچھ کر سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے یہ  
ویب سائٹ دیکھیں:

[www.gov.uk/enough](http://www.gov.uk/enough)