

WORTH सर्विसेज़ के पास समूचे वेस्ट ससेक्स में निष्पक्ष घरेलू हिंसा सलाहकारों की टीम है जो सप्ताह में 7 दिन सुबह **9.00** बजे से लेकर शाम **5.00** बजे तक आपकी मदद करने के लिए उपलब्ध रहती है। शीघ्र उपलब्ध रहने वाले दुभाषियों तक WORTH की पहुंच है।

कॉल करें **07834 968539**

वेबसाइट: www.worthservices.org

24-घंटे राष्ट्रीय घरेलू हिंसा फ्री-फ़ोन सहायता:
0808 2000 247



यदि आपको तत्काल खतरा है, तो 999 पर कॉल करें

अपने रिलेशनशिप में आप डरी हुई क्यों हैं?

याद रखें

आपको अपनी जिंदगी से

डर

अपमान

धमकी

दुर्व्यवहार को दूर रखने का पूरा अधिकार है

**इसकी ज़िम्मेदार आप नहीं हैं
आप अकेली नहीं हैं**

एक निष्पक्ष घरेलू हिंसा सलाहकार से बात करें। वह निम्नलिखित में आपकी मदद करेगी:

यह समझने में कि क्या हो रहा है

स्वयं को सुरक्षित रखने में

अपने बच्चों को सुरक्षित रखने में

अपने घर को सुरक्षित रखने में



एक स्वस्थ रिलेशनशिप में आप महसूस करेंगी

- सुरक्षा
- समर्थन
- सम्मान
- प्यार

और

आपका साथी

- आपको अपना लक्ष्य हासिल करने में मदद करता है।
- कभी-कभी अपनी गलती कबूल करता है।
- मामलों पर आपसे बात करता है।
- फैसले में आपको शामिल करता है।
- आपको खुश रखने में दिलचस्पी रखता है।
- समझौता करने के लिए तैयार रहता है।

(यदि यह आपके रिलेशनशिप पर लागू होता है तो चिह्न लगाएँ)

एक अस्वस्थ रिलेशनशिप में आप महसूस करेंगी

- घबराहट
- डरी हुई
- बहिष्कृत
- शर्मिंदा

और

आपका साथी

- आपको धमकी देता है।
- सभी फैसले स्वयं करता है।
- आपकी गतिविधियों को नियंत्रित करता है।
- आप पर आरोप लगाता है।
- दूसरों को नुकसान पहुँचाने की धमकी देता है।
- आपको अपमानित करता है।

(यदि यह आपके रिलेशनशिप पर लागू होता है चिह्न लगाएँ)

इतना बुरा कि निभाया नहीं जाता? इतना अच्छा कि छोड़ा नहीं जाता?

यह कैसे हुआ?

अधिकांश लोगों की तरह आपने यह सोचकर रिलेशनशिप शुरू की होगी कि यह देर तक चलेगी।

हो सकता है कि आप अपने रिलेशनशिप के प्रति वफादार हों और आपके लिये यह मानना कठिन हो कि सब कुछ ठीक नहीं चल रहा है।

हो सकता है कि समय बीतने के साथ-साथ आपके साथी का सामान्य व्यवहार बदलने लगे और आप इस आचरण को स्वीकार करना शुरू कर दें।

आपको यह महसूस होना शुरू हो जाता है कि आप फूँक-फूँक कर कदम रख रही हैं, और आपको यह लगने लगता है कि शायद आप स्वयं इसकी जिम्मेदार हैं।

आप इस दुविधा में पड़ सकती हैं कि यह क्यों हो रहा है और आप अपने पार्टनर के व्यवहार में आए बदलाव के कारणों को समझने का प्रयास करने लगती हैं।

परिस्थिति ज़्यादा खराब होने पर आपको यह चिंता हो सकती है कि उसको कैसे ठीक किया जाए परंतु शायद आप यह न सोचें कि यह घरेलू हिंसा हो सकती है।

आप डरने लगती हैं और शायद छोड़ने के बारे में सोचने लगती हैं।

यदि आप छोड़ने का साहस कर भी लेती हैं तो संभव है कि कई बार वापिस चली जाएं।

संभव है कि आप एकाकी, दुविधाग्रस्त, डरी हुई और शर्मिंदा महसूस करने लगे।

आप अकेली नहीं हैं।

worth
DOMESTIC ABUSE
ADVISORS

