جنسی تشدد، اور صحت کے مسائل

ہم چاہتے ہیں اور آپ کی مدد کر سکتے ہیں

ان معلومات کو پڑھیں اور سنبھال کر رکھیں ۔ ممکن ہے کہ کسی وقت آپ کے لیے کار آمد ثابت ہو۔
آپ کی کسی دوست، بہن، پڑوسی ، ساتھ کام کرنے والی خواتین یا اپ کو خود ضرورت پیش آئے۔۔

جنسی تشدد کیا ہے

یہ انسانی حقوق کی خلاف ورزی ہے اور اس میں صنفی بنیاد پر تشدد کا کوئی بھی عمل شامل ہے جو خواتین کو جسمانی، سماجی، نفسیاتی، جنسی، اقتصادی، ماحولیاتی، علامتی یا ادارہ جاتی نوعیت کے نقصان یا تکلیف پہنچانے کے لیے ہو سکتا ہے۔اس میں ایسی حرکتیں کرنے کی دھمکیاں اور عوامی یا نجی زندگی میں آزادی سے زبردستی یا من مانی محرومی شامل ہے۔یہ امتیازی سلوک، عدم مساوات کی صورت حال اور عورتوں پر مردوں کے طاقت کے تعلقات کا

اقسام

جنسی تشدد کی وضاحت

جسمانی	جسمانی درد یا چوٹ پہنچانے کے ارادے سے جان بوجھ کر طاقت کا استعمال۔
نفسیاتی	دانستہ طرز عمل جو خواتین کی ذہنی اور جذباتی سالمیت اور بحیثیت فرد ان کے وقار کو خطرے میں ڈالتا ہے۔
جنسی	جنسی نوعیت کی غیر متفقہ حرکتیں جو عوامی یا نجی شعبے میں جنسی زندگی کی آزادانہ نشوونما کو مشروط کرتی ہیں۔
ماحولیاتی	غیر حادثاتی طرز عمل جو شکار کے ماحول کو نقصان پہنچاتا ہے، بشمول پالتو جانور۔
اقتصادی	کوئی بھی اقدام جس کا مقصد خواتین کو معاشی طور پر کمزور کرنا یا ان کے کام سے فائدہ اٹھانا ہے۔
سماجی	ایسے اقدامات جن کا مقصد خواتین کو ان کے سماجی یا خاندانی دائرے سے الگ کرنا اور الگ تھلگ کرنا ہے

دن میں چند لمحے خود کے لیے نکالیں

رکیئے اور ان سوالات کا جواب دیں

کیا وہ آپ کے وقت، آپ کے دوستوں، آپ کے مشاغل، آپ کے فیصلوں، آپ کے موبائل یا آپ کے آر آر ایس ایس کو کنٹرول کرتا ہے؟

کیا وہ آپ کی توہین کرتا ہے، آپ پر چیختا ہے، آپ کی تذلیل کرتا ہے، آپ کے جسم کو حقیر سمجھتا ہے، آپ کو نااہل قرار دیتا ہے یا عوامی یا نجی طور پر آپ کا مذاق اڑاتا ہے؟
آپکو کام نہیں کرنے دیتا،آپکے پیسے کنٹرول کرتا ہے،انہیں خود خرچ کرتا ہے یا آپ کو قرض اٹھانے پر مجبور کرتا ہے؟

آپ کو کونے میں لگاتا ہے، زور سے پکڑتا ہے، آپ پہ حملہ کرتا ہے یا مارتا ہے جس سے آپ کو چوٹیں یا فریکچر ہو؟

آپ کو یا آپ کے بچوں کو نقصان پہنچاتا ہے؟

آپ کی قیمتی چیزوں کو دھکا دیتا ہے، گرا دیتا ہے یا توڑ دیتا ہے؟ آپ کے پالتو جانور کو نقصان پہنچاتا ہے؟

کیا وہ آپ کو زبردستی یا دھمکیاں دے کر جنسی تعلقات یا نشہ کرنے پہ مجبور کرتا ہے؟

کیا وہ آپ کو نقصان پہنچانے کے لیے آپ کی جنسی نوعیت کی ویڈیوز یا تصاویر پھیلاتا ہے؟ د

اگر آپ بتائے گے ان حالات میں سے کسی ایک سے بھی گزر رہے ہیں تو آپ جنسی تشدد کا شکار ہو سکتے ہیں

ان علامات کی نشاندہی پر اپنے صحت کے مرکز سے مدد طلب کریں

جنسی تشدد کے صحت پر اثرات

جنسی تشدد، اپنی کسی بھی شکل میں، جیسے کہ خواتین کے پوشیدہ امراض کی صورت یا جسمانی اور جذباتی صحت کو نقصان پہنچاتا ہے

سر درد یا دائمی درد، فائبرومیالجیا، غیر مخصوص جسمانی علامات، چڑچڑاپن یا آنتوں کا سنڈروم۔

چوٹیں لگنا، جل جانا، کان کا پردہ پھٹ جانا، فریکچر ہونا یا پھر تشدد کی وجہ سے معذوری ہونا۔

بے چینی، ڈپریشن، گھبراہٹ ہونا، خودکشی کی کوشش کرنا، نیند کی خرابی، موٹاپا، کشودا یا بلیمیا۔

جنسی خواہش میں کمی، دائمی شرونیی درد، جنسی ملاپ کے دوران درد، پوشیدہ جگہ پہ انفیکشن۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن اور ایچ آئی وی، اسقاط حمل، بغیر مرضی کے یا زیادہ خطرہ والے حمل۔

شراب نوشی اور دیگر نشہ وار ادویات کا استعمال، بشمول سائیکو ٹراپک ادویات، تنہا رہنا، شرم اور جرم کا احساس ہونا۔

کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کی صحت کے کچھ مسائل جو آپ کے اپنے ساتھی یا سابق ساتھی کے ساتھ رہتے ہوے ذہنی تناؤ کی وجہ سے شروع ہوئے؟

جنسی تشدد بچوں میں اور نوجوانوں میں

ممکن ہے کہ جب آپ چھوٹی تھیں تو آپ کو جس جنسی زیادتی یا تشدد کا سامنا کرنا پڑا ہو اس کا اثر آج بھی آپ کی صحت پر ہے؟ اس بچی کو کیا چاہئے؟ آج آپ جو عورت ہو وہ اس چھوٹی بچی کی کیسے مدد کر سکتی ہے؟

تشدد زدہ خواتین کے بچے متعدد طرز عمل اور جذباتی مسائل کا شکار ہونے کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ، وہ ان تعلقات کے ماڈلز کو اپنی زندگی میں شامل کرتے ہیں جو اپنے بچپن یا لڑکپن کی زندگی میں دیکھے ہوتے ہیں۔ یعنی جوانی میں ان کا ظالم یا مظلوم بننے کا خطرہ ہوتا ہے۔

نوجوان خواتین کو جنسی تشدد کے علاوہ سائبر دھونس کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے۔خواتین کو برابری کی زندگی گزارنے کا حق ہے، خلوص، عزت، احترام، اطمینان بخش اور اچھے سلوک کے خوشگوار تعلقات کا حق ہے

کیا کوئی بھی عورت جنسی تشدد کا شکار ہو سکتی ہے؟

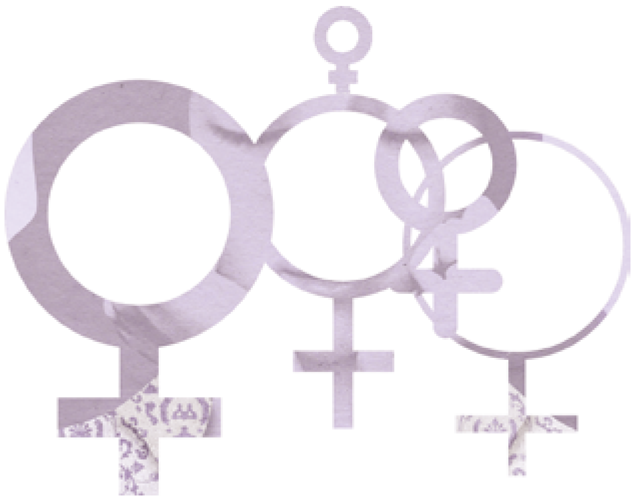
جی ہاں، تمام خواتین، کسی بھی وقت، اپنی زندگی کے کیسی بھی حصے میں جنسی تشدد کا شکار ہو سکتی ہیں۔ اس کا شکار ہونے کی سب سے بڑی وجہ انکا صرف عورت ہونا ہی کافی ہے۔
خواتین کو درپیش امتیازی سلوک کے ساتھ ساتھ اگر یہ کمزوری کی وجوہات بھی درپیش ہوں، جیسے کہ عمر، نسل، مذہب یا عقائد، سماجی طبقہ، دیہی، جنسی رجحان، جنسی تنوع، معذوری کی حیثیت یا نقل مکانی کے تناظر کی وجہ سے خطرہ بڑھ بھی سکتا ہے۔

ان برے صورت حال میں خواتین کو جنسی بنیاد پر تشدد کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے، جو وقت کے ساتھ ساتھ زیادہ سنگین بنتا جاتا ہے۔

آپ اکیلی نہیں ہو۔

اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد طلب کریں اپنے قریبی کیسی بھی ہیلتھ سینٹر سے ۔ ہم رازداری اور سیکورٹی کے ساتھ آپ کے فیصلوں کا احترام

کرتے ہوئے آپ کا ساتھ دیں گے۔
ہمارے پاس اس سیلسلے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے وسائل ہیں آپ جو بھی کرنا چاہیں جیسے کرنا چاہیں اور جب کرنا چاہیں۔ ہم آپکی پوری رہنمائی کریں گے اور فیصلہ آپکا اپنا ہوگا۔



کیاآپکو معلوم ہے؟
ہم چاہتے ہیں اور آپکی مدد بھی کر سکتے ہیں۔
بس صرف مدد مانگیں

صحت کی دیکھ بھال کی خدمات

صحت کے مراکز: ہیلتھ سینٹر میں اپنے سیتا کے دوران اپنے فیملی ڈاکٹر،نرس، ہیلتھ سوشل
ورکر، مڈوائف، پیڈیاٹرکس...آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ انکو پوری تربیت دی گئ ہے تشدد کے حالات سے نمٹنے کے لیے۔آپ کا
صحت کا مرکز ایک محفوظ جگہ ہے۔

CARPA, Atención Continuada, Hospital San Pedro, Fundación Hospital Calahorra, 061 o Urgencias Hospitalarias: سال میں 24 گھنٹے ہر دن دستیاب ہے

دوسرے وسائل

Los Centros de Servicios Sociales Municipales:
مختلف سطحوں پر مشورے اور رہنمائی

El Centro Asesor de la Mujer: 941 29 45 50
معلومات، نفسیاتی دیکھ بھال اور سماجی اور قانونی مشورہ

Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito: 941 29 63 65
قانونی، سماجی اور نفسیاتی سطح پر مداخلت

Red Vecinal Contra la Violencia de Género e Intrafamiliar:
واٹس ایپ اور فون کے ذریعے رابطہ کر سکتے ہیں. **941 24 49 02 / 636 759 083**

Siemprevivas:
جنسی تشدد سے بچ جانے والی خواتین کا سیلف سپورٹ گروپ **supervivienteslarioja@gmail.com**

Servicio de Urgencias Sociales del Ayuntamiento de Logroño (24 horas):
خواتین کے لیے ایمرجنسی فون نمبر۔
اگر آپکو مشورہ چاہیے ہو اور ایمرجنسی کی صورت میں رہائش اور ساتھ چاہیے ہو تو رابطہ کر
لیں۔ **900 101 555**

جنسی تشدد خواتین متاثرین کے لیے عمومی معلومات اور مشورے کے لیے ٹیلیفون نمبر۔ **016**

آپ کو سکون سے رہنے کا حق حاصل ہے
بنا کسی تشدد کے

ترمیم

لا ریوجا کی حکومت کا لا ریوجا کے ہیلتھ ایریا کے لیے جنسی تشدد کے خلاف ٹیکنکل کمیشن

کوآرڈینیٹ

Mª Antonia Aretio Romero, لا ریوجا ہیلتھ

تصنیف

Isabel Soriano Villarroel, Iniciativas-CSE S.Coop.Mad

ڈیزائننگ

Natalia de la Torre Alcoba

لیگل ڈپوزٹ

LR 1245-2022

تاریخ

نومبر 2022

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons que permite copiarse, distribuirse y comunicarse públicamente en cualquier medio y formato sin sufrir modificaciones, sin fines comerciales y citando siempre su procedencia.