



आप किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं जिसे आप जानते और जो दुर्व्यवहार (abuse) का सामना कर रहा है?

यदि आप किसी ऐसे मित्र के बारे में चिंतित हैं जो घरेलू हिंसा या दुर्व्यवहार का अनुभव कर रहा है या किसी के आसपास असुरक्षित महसूस करता है, तो उन्हें सुरक्षा और समर्थन पाने में मदद करने के तरीके के बारे में इन युक्तियों के बारे में जानें।

—यदि आप किसी मित्र की सुरक्षा को लेकर चिंतित हैं, तो उनके संपर्क में रहें और रचनात्मक तरीके / समझदारी से



उनकी मदद करने का प्रयास करें। दुर्व्यवहार करने वाले को संदेह करने का मौक़ा देने से बचें ताकि संवादहीनता की स्थिति ना आने पाये। उदाहरण के लिए, यदि आप दोनों के बच्चे हैं, तो आप अपने और बच्चों दोनों के बीच संयुक्त कॉल का सुझाव दे सकते हैं। आप बातचीत में उपयोग करने के लिए गुप्त कोड शब्द बना सकते हैं जो आपको अधिक सुरक्षित रूप से संवाद करने में मदद कर सकते हैं।

—अपने मित्र से पूछें कि वे आपसे कैसे जुड़ना पसंद करते हैं। एक सुरक्षित संचार चैनल स्थापित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि कई मामलों में, वे शारीरिक रूप से दुर्व्यवहार करने वाले के करीब

होंगे जो उनकी निगरानी कर सकते हैं और बातचीत पर ध्यान सकते हैं। उनसे पूछें कि क्या वे कॉल के बजाय त्वरित संदेश (मेसेज) या टेक्स्ट पसंद करते हैं, और क्या कोई विशिष्ट प्लेटफ़ॉर्म या ऐप है जिसका वे उपयोग करना पसंद करते हैं।

—उनके सहयोगी बनें और उन पर विश्वास करें। उन्हें आश्वस्त करें कि वे अकेले नहीं हैं और हर सहायता उपलब्ध है। समझें कि उनके लिए उनके साथ हो रहे दुर्व्यवहार के बारे में बात करना मुश्किल हो सकता है, यदि वे बात करना चाहते हैं, तो ध्यान से सुनें और सहानुभूतिपूर्ण रवैया बना कर रखें।

—उनकी सहमति के अधिकार का सम्मान करें। जब तक आपको दृढ़ता से विश्वास न हो कि आपके मित्र का जीवन खतरे में है, उनकी सहमति के बिना कोई कार्रवाई करने से बचें। उन्हें सुरक्षा जोखिमों का सबसे अच्छी तरह से ज्ञान है, और इसलिए, वे जिस दुर्व्यवहार का अनुभव कर रहे हैं उससे संबंधित कोई भी निर्णय उन्हें ही लेना चाहिए।

—उनकी निजता/गोपनीयता का सम्मान करें। सुरक्षा संबंधी मुद्दों, कलंक, शर्म की भावना और पीड़ित-दोष का सामना करने वालों को अक्सर इसका सामना करना पड़ता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि उनके अनुभव और पहचान गोपनीय रहें, जब तक कि वे उन्हें प्रकट करने के लिए स्पष्ट सहमति न दें।

—व्यावहारिक सहायता प्रदान करें और उपलब्ध संसाधनों के बारे में जानकारी साझा करें। —अपने मित्र को बताएं कि आप मदद करना चाहते हैं। यदि आप सक्षम हैं, तो उन्हें रहने के लिए एक सुरक्षित स्थान, परिवहन, या अन्य प्रकार की सहायता प्रदान करें जिससे उनकी सुरक्षा बढ़ सके।