संदर्शिका 4:
समर्थन प्राप्त करें

टैकनोलजी (प्रौद्योगिकी) के द्वारा किया जाने वाला दुर्व्यवहार एक प्रकार की हिंसा है। टैकनोलजी के माध्यम से किसी के साथ भी दुर्व्यवहार, धमकी देना या पीछा नहीं किया जाना चाहिए। यह भयानक और असुरक्षित होता है, और यह गलत है।

यदि टैकनोलजी का प्रयोग करके आपके साथ दुर्व्यवहार, आपको नियंत्रित या भयभीत किया जा रहा है तो सहायता और समर्थन प्राप्त करें।

क्या आप अभी असुरक्षित महसूस कर रही हैं?
यदि आप असुरक्षित महसूस कर रही हैं, तो तुरंत ही **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर फोन करके पुलिस और एमर्जेंसी (आपातकालीन) सेवाओं से संपर्क करें। यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलती हैं, तो किसी लैंडलाइन फोन से **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर फोन करें और **'Police (पुलिस)', 'Fire (अग्नि सेवा)'** या **'Ambulance (ऐम्बुलेंस) '** के लिए कहें। लाइन पर बनी रहें और आपका संपर्क किसी दुभाषिए से स्थापित किया जाएगा।

यदि कोई आपातिक स्थिति नहीं है, तो अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन फोन करें या जाएँ।

समर्थन प्राप्त करें
दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति किस प्रकार का व्यवहार करने का चयन करता है, इसके लिए आप जिम्मेदार नहीं है। परन्तु इस प्रकार के दुर्व्यवहार का सामना करने से आप पर नुकसानदायक असर पड़ सकता है। इससे आपके आत्म-विश्वास को और एक अभिभावक के तौर पर अपने भरोसे पर नुकसान पहुँच सकता है। इससे आपको यह संदेह हो सकता है कि क्या जो आप सामना कर रही हैं, वह वास्तविक है, और यह आपको तनावग्रस्त और असुरक्षित महसूस करा सकता है। ये सब आम प्रतिक्रियाएँ हैं।

आपको यह सुनिश्चित करने की ज़रूरत है कि आप सुरक्षित रहती हैं, परन्तु आपको अपना ध्यान रखने की भी ज़रूरत है। आप दुर्व्यवहार पर जितना अधिक ध्यान देती हैं, आप उतना ही अधिक तनावग्रस्त महसूस करेंगी। तुरंत समर्थन प्राप्त करने से आपको और आपके प्रियजनों को अब और भविष्य में इसका सामना बेहतर तरीके से करने में मदद मिलेगी।

आप किसे फोन कर सकती हैं?
ऐसी बहुत सी संस्थाएँ हैं जिनसे आप सहायता और समर्थन के लिए संपर्क कर सकती हैं। यदि आपको या आपके बच्चों को सहायता की ज़रूरत है तो इस सूची का संदर्भ लें।

यदि आपको अंग्रेज़ी के साथ सहायता की ज़रूरत है, तो राष्ट्रीय **Translating and Interpreter Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा - TIS)** को **131 450** पर फोन करें या वेबसाइट tisnational.gov.au देखें।

1800RESPECT
1800 737 732
1800respect.org.au/languages

1800RESPECT पारिवारिक दुर्व्यवहार और यौन दुर्व्यवहार सहित हर प्रकार के दुर्व्यवहार के लिए 24/7, नि:शुल्क और गोपनीय सुरक्षा नियोजन, परामर्श और समर्थन प्रदान करती है। ये आपका संपर्क आपके क्षेत्र की अन्य सेवाओं से भी करा सकती है। अन्य भाषाओं में और अधिक जानकारी, सलाह और वीडियो के लिए 1800respect.org.au/languages देखें।

Beyondblue
1300 22 4636
beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Beyondblue योग्य मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायियों से 24/7, नि:शुल्क और गोपनीय समर्थन उपलब्ध कराती है। यदि आप अवसाद या व्याकुलता का सामना कर रही हैं तो वे इसकी पहचान करने में मदद दे सकते हैं, इन समस्याओं का उपचार किया जा सकता है।

यदि आपको अंग्रेज़ी के साथ सहायता की ज़रूरत है, तो आप राष्ट्रीय Translating and Interpreting Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा – TIS नेशनल) से नि:शुल्क दुभाषिया सेवा प्राप्त कर सकती हैं
tisnational.gov.au

Beyondblue अन्य भाषाओं में भी मानसिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित सूचना और समर्थन प्रदान करती है। beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources देखें।

Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

Lifeline तात्कालिक सहायता की ज़रूरत वाले लोगों को 24/7 संकटकालीन समर्थन और आत्महत्या रोकथाम सेवाएँ उपलब्ध कराती है।

Lifeline's का 24-घंटे का संकटकालीन समर्थन केन्द्र आपको निम्नलिखित संबंधी सहायता प्रदान कर सकता है:
- आत्महत्या करने के ख्याल या ऐसा करने का प्रयास
- व्यक्तिगत संकट
- दुर्व्यवहार और सदमा
- दोस्तों और परिवार के लिए आत्म-सहायता सूचना

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलती हैं और आपको दुभाषिए की ज़रूरत है, तो इन निर्देशों का पालन करें:
1. **Translating and Interpreter Service (अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा - TIS)** को **131 450** पर फोन करें
2. **Lifeline** से **13 11 14** पर अपनी भाषा में बात करने के लिए निवेदन करें।
3. TIS फिर Lifeline नम्बर पर फोन करेगा और आपके लिए भाषान्तरण करेगा।
4. Lifeline और TIS दुभाषिए के साथ लाइन पर अपनी बातचीत जारी रखें।

TIS को की जाने वाली कॉल की लागत लैंडलाइन फोन से की जाने वाली लोकल कॉल की लागत होती है। मोबाइल फोन से की जाने वाली कॉल के लिए अतिरिक्त शुल्क लागू हैं।

और अधिक जानकारी के लिए tisnational.gov.au देखें।

Kids Helpline
1800 55 1800
kidshelpline.com.au

यदि आपकी आयु 8 से 25 साल के बीच है, तो आप दिन में 24 घंटे, सप्ताह में सातो दिन Kids Helpline से संपर्क कर सकते/सकती हैं। यह एक नि:शुल्क सेवा है और सलाहकार आपसे ऑनलाइन चैट भी कर सकते हैं। अनुवाद एवं दुभाषिया सेवाओं की व्यवस्था भी की जा सकती है। बस फोन करते समय दुभाषिए के लिए कहें या अपनी ज़रूरत का विवरण देने में सहायता देने के लिए किसी दोस्त को कहें।

eHeadspace
1800 650 890
headspace.org.au/eheadspace

यदि आपकी आयु 12 से 25 साल के बीच है, तो eHeadspace आपके और आपके परिवार के लिए नि:शुल्क ऑनलाइन परामर्श प्रदान करती है। सप्ताह में सातो दिन सुबह 9.00 बजे से लेकर दोपहर 1.00 बजे (AEST) के बीच 1800 650 890 पर फोन करें या ऑनलाइन चैट करें: headspace.org.au/eheadspace.

Headspace
(03) 9027 0100
headspace.org.au

यदि आपकी आयु 12 से 25 साल के बीच है, तो Headspace ऑस्ट्रेलिया भर में आपके और आपके परिवार के लिए नि:शुल्क या कम लागत पर आमने-सामने का समर्थन प्रदान करता है। अपने सबसे करीबी केन्द्र का पता लगाने और अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए headspace.org.au पर जाएँ।

Q-Life
1800 184 527
qlife.org.au

QLife समलिंगी महिलाओं (लेस्बियन), समलिंगी पुरुषों (गे), उभयलिंगी (बाइसेक्सुअल), पारलिंगी (ट्रांससेक्सुअल), और/या अंतर्लिंगी (LGBTI) लोगों के लिए ऑस्ट्रेलिया की पहली राष्ट्रीय स्तर पर उन्मुख सलाह और रेफरल सेवा है। वेबसाइट qlife.org.au देखें या 1800 184 527 पर फोन करें।

पुरुषों के लिए सहायता

MensLine
1300 78 99 78
mensline.org.au

MensLine परिवार और संबंधों के बारे में चिंताओं से ग्रस्त प्रत्येक आयु वर्ग के पुरुषों के लिए एक राष्ट्रीय टेलीफोन और ऑनलाइन समर्थन, सूचना और रेफरल सेवा है।

याद रखें!
सहायता के लिए सेवाओं से संपर्क करते समय पब्लिक फोन या किसी दोस्त के मोबाइल जैसे सुरक्षित फोन का प्रयोग करें। अपने मोबाइल या घर के फोन का प्रयोग न करें क्योंकि हो सकता है कि कोई इसे ट्रैक कर रहा हो या आपकी बात सुन ले। कंप्यूटर और टैबलेट के प्रयोग करते समय भी समान सावधानियाँ बरतें। सरकारी लाइब्रेरी पर किसी सुरक्षित कंप्यूटर या किसी विश्वसनीय दोस्त के कंप्यूटर या टैबलेट का प्रयोग करें।

याद रखें! टैकनोलजी द्वारा दुर्व्यवहार करना गलत है और यह आपका कसूर नहीं है। सहायता उपलब्ध है।