

## गाइड 4:

## सहायता लिनुहोस्

प्रविधि मार्फत दुरुपयोग हिंसाको एक प्रकार हो। कोहि पनि प्रविधि मार्फत दुर्व्यवहार गर्न, धम्काउन वा पीछा गर्न योग्य हुँदैन। यो डरलाग्दो तथा असुरक्षित छ, र यो ठीक होईन।

प्रविधिलाई दुरुपयोग गर्न, नियन्त्रण गर्न वा डराउन प्रयोग भइरहे, अब सहायता तथा समर्थन लिनुहोस्।

## के तपाईं अहिले असुरक्षित महसुस गर्नुभइरहेको छ?

तपाईं असुरक्षित महसुस गर्दै हुनुभए, तुरन्तै **तिनवटा शून्य (000)** मा पुलिस तथा आपतकालीन सेवाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं अंग्रेजी बोल्नु नभए, ल्याण्डलाइनबाट **तिनवटा शून्य (000)** फोन गर्नुहोस् तथा **'पुलिस', 'फायर', वा 'एम्बुलेन्स'** को लागि सोध्नुहोस्। लाइनमा रहनुहोस् तथा तपाईं एक दुभाषेमा सम्बन्धित हुनु हुनेछ।

यो आपतकालिन नभए, तपाईं आफ्नो स्थानीय पुलिस स्टेशनमा फोन गर्नुपर्छ वा जानु पर्छ।

## सहायता लिनुहोस्

तपाईं र तपाईंसँग दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले कस्तो व्यवहार गर्दछ सोको छनोटको लागि जिम्मेवार हुनुहुँदैन। तर यस प्रकारको दुर्व्यवहारको अनुभवले तपाईंलाई कष्टपूर्ण प्रभाव पार्न सक्छ। यसले तपाईंको आत्मविश्वास तथा तपाईं कस्तो प्रकारको अभिभावक हुनुहुन्छ सोलाई बिगार्न सक्छ। यसले तपाईंलाई शंकालु बनाउन सक्छ, जुन तपाईंले अनुभव गरिरहनु भएको छ त्यो वास्तविक नै हो तथा यसले तपाईंलाई व्याकुल तथा असुरक्षित महसुस गराउन सक्छ। यी सबै सामान्य प्रतिक्रियाहरू हुन्।

तपाईंले आफू सुरक्षित रहनु पर्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ, तर तपाईं आफैँले आफ्नो हेरचाह पनि गर्नुपर्छ। दुर्व्यवहारमा तपाईं जति धेरै ध्यान दिनुहुन्छ त्यति नै दुःखित हुनुहुनेछ। तपाईं तथा तपाईंले धेरै माया गर्नुहुने व्यक्तिलाई ... अहिले तथा भविष्यमा तुरुन्तै सहायता पाउँदा सामना गर्न सहायता गर्नेछ।



## तपाईंले कसलाई फोन गर्न सक्नुहुन्छ?

**मद्दत तथा सहायताका लागि सम्पर्क गर्न सक्ने धेरै एजेन्सीहरू छन्।** यस सूचीलाई तपाईं वा तपाईंको बच्चाहरूलाई आवश्यक परे रेफर गर्नुहोस्।

तपाईंलाई अंग्रेजीमा सहायता चाहिएमा, **131 450** राष्ट्रिय **अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS)** मा वा [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) मा सम्पर्क गर्नुहोस्

## 1800RESPECT

1800 737 732

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages)

1800RESPECT ले 24 घण्टा 7 दिन निःशुल्क तथा गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श र परिवारिक तथा यौन दुर्व्यवहार सहित सबै प्रकारका दुरुपयोगका लागि सहायता प्रदान गर्दछ। तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रका अन्य सेवाहरूमा पनि आवद्ध गर्न सक्छ। अन्य भाषाहरूमा जानकारी, सुझाव तथा भिडियोका लागि [1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages) मा जानुहोस्।

### Beyondblue 1300 22 4636

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](http://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

Beyondblue ले 7 दिन 24 घण्टा नै, योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरूबाट निःशुल्क तथा गोप्य सहायता प्रदान गर्दछ। तपाईं डिप्रेसन वा चिन्ता महसूस गर्दै हुनुहुन्छ भए, तिनीहरूले पहिचान गर्न सहयोग गर्न सक्छन्, जुन उपचार गर्न सकिने अवस्था हो।

तपाईंलाई अंग्रेजीको सहयोग चाहिएमा, तपाईं राष्ट्रिय व्याख्यान तथा अनुवाद सेवा (TIS नेशनल) [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)बाट निःशुल्क व्याख्या गर्न सक्नुहुन्छ

Beyondblue ले अन्य भाषाहरूमा पनि मानसिक स्वास्थ्यको लागि जानकारी तथा सहायता प्रदान गर्दछ। [beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](http://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources)मा जानुहोस्।

### Lifeline (लाईफलाईन) 13 11 14

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Lifeline ले 7 दिन 24 घण्टा नै सहयोगको तत्काल आवश्यकता भएका व्यक्तिहरूलाई संकट सहायता तथा आत्महत्या रोकथाम गर्ने सेवाहरू प्रदान गर्दछ।

Lifeline को 24 घण्टे संकट सहायता सेन्टरले तपाईंलाई निम्नलिखित कुरामा सहायता गर्न सक्छ:

- आत्मघाती विचार वा प्रयासहरू
- व्यक्तिक संकट
- दुर्व्यवहार तथा आघात
- साथीहरू तथा परिवारको लागि आफैं मद्दत गर्ने जानकारी

तपाईं अंग्रेजी बोल्नु नभए तथा एक दोभाषे चाहिएमा, यी निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्:

1. **131 450** मा राष्ट्रिय **अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS)** मा फोन गर्नुहोस्।
2. **तपाईंको भाषामा 13 11 14** मा **Lifeline (लाईफलाईन)** मा कुरा गर्न सोध्नुहोस्।
3. TIS ले Lifeline (लाईफलाईन) नम्बरमा फोन गर्नेछ तथा तपाईंको लागि व्याख्यान गर्नेछ।

4. तपाईंको कुराकानीलाई Lifeline(लाईफलाईन) तथा लाइनमा TIS दोभाषेको साथ जारी राख्नुहोस्।

*TIS मा एक कल,ल्यान्डलाइन फोनहरूबाट स्थानीय कलको शुल्क हो। मोबाइल फोनबाट थप शुल्कहरू कलका लागि लागू हुन्छ।*

थप पत्ता लगाउन [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) मा जानुहोस्।

### बालबच्चाहरूको हेल्पलाइन 1800 55 1800

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

तपाईंको उमेर 8 वर्षदेखि 25 वर्षको भए, तपाईंले बाल हेल्पलाइनलाई दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन नै सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। यो एक निः शुल्क सेवा हो तथा परामर्शदाताहरूले तपाईंसँग अनलाइन पनि कुरा गर्न सक्छन् अनुवाद तथा व्याख्या सेवाहरूलाई पनि व्यवस्थित गर्न सकिन्छ। साधारणतया, एक दोभाषेको लागि सोध्नुहोस् जब तपाईं कल गर्नुहुन्छ वा तपाईंलाई के चाहिन्छ बताउन एक साथी चाहिँदा सोध्नुहोस्।

### eHeadspace 1800 650 890

[headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

तपाईंको उमेर 12 देखि 25 वर्षको भए, eHeadspace ले तपाईं तथा तपाईंको परिवारलाई निः शुल्क परामर्श दिन्छ। 1800 650 890 मा फोन गर्नुहोस् वा बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म (AEST) हप्ताको सात दिन अनलाइन च्याट गर्नुहोस्: [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

### Headspace (03) 9027 0100

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

तपाईंको उमेर 12 वर्षदेखि 25 वर्षको भए, Headspace ले तपाईं तथा अष्ट्रेलिया वरपर बस्ने तपाईंको परिवारलाई निः शुल्क वा कम मूल्य, फेस-टु-फेस सहायता दिन्छ। तपाईंको नजिकैको सेन्टर पत्ता लगाउन तथा अपोइन्टमेन्ट गर्न [headspace.org.au](http://headspace.org.au) मा जानुहोस्।

**Q-Life****1800 184 527**[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

समलिंगी, समलैङ्गिक, द्विलिंगी, ट्रान्स, र/वा नपुंसक (LGBTI) भएका व्यक्तिहरूको लागि अस्ट्रेलियाको पहिलो राष्ट्रिय स्तरले उन्मुख परामर्श तथा रेफरल सेवा QLife हो। Qlife.org.au मा जानुहोस् तथा 1800 184 527 मा फोन गर्नुहोस्।

**पुरुषहरूको लागि सहायता****MensLine****1300 78 99 78**[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine परिवार तथा सम्बन्धको चिन्ताहरू सहित सबै उमेरका पुरुषहरूको लागि एक राष्ट्रिय टेलिफोन तथा अनलाइन सहायता, जानकारी र रेफरल सेवा हो।

**सम्झनुहोस्!**

सहायताका लागि सेवाहरू सम्पर्क गर्दा, एक सार्वजनिक फोन वा साथीको मोबाइल जस्ता एक सुरक्षित फोन प्रयोग गर्नुहोस्। कसैले तपाईंलाई ट्र्यक गरिरहेमा वा तपाईंको कुराकानी सुन्न सकेमा आफ्नै मोबाइल वा घरको फोनको प्रयोग नगर्नुहोस्। कम्प्युटर तथा ट्याब्लेटको साथ समान सावधानी अपनाउनुहोस्। एक सार्वजनिक पुस्तकालय वा एक विश्वासिलो साथीको कम्प्युटर वा ट्याब्लेटमा एक सुरक्षित कम्प्युटरको प्रयोग गर्नुहोस्।

सम्झनुहोस्! प्रविधि मार्फत दुरुपयोग ठीक होईन तथा तपाईंको गल्ती छैन। मदत उपलब्ध छ।