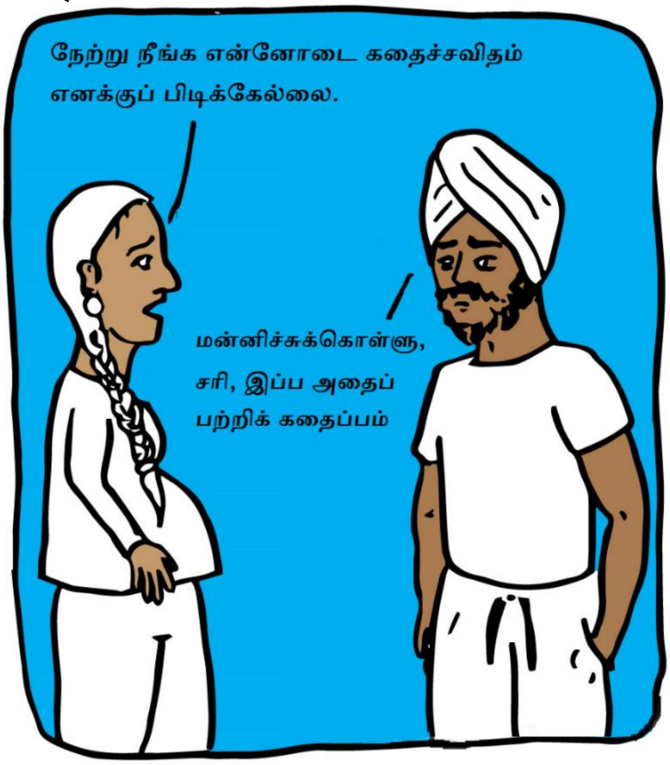
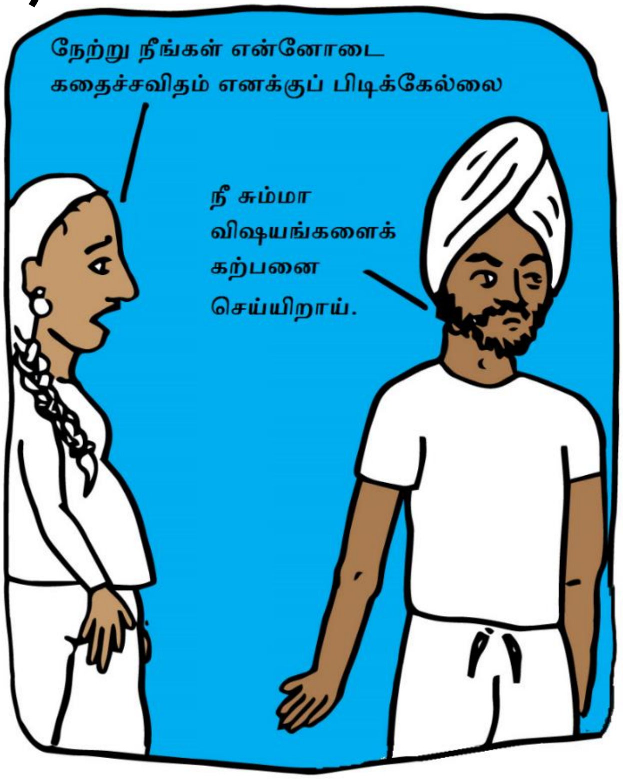
எதை நீங்கள் தெரிவு செய்வீர்கள்?

1)



2)



ஒன்ராறியோவிலுள்ள உதவக்கூடிய ஆதாரவளங்கள்

Assaulted Women's Helpline
200க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில், 24-மணி நேர நெருக்கடி இணைப்பு:
1-866-863-0511
செவிப்புலனற்றோர்/செவிமடுப்பதில் சிரமமுள்ளவர்கள்:
1-866-863-7868
awhl.org

உங்களுடைய சட்டரீதியான உரிமைகள்
துன்புறுத்தலுக்குள் வாழும் பெண்களின் சட்டரீதியான உரிமைகளை உள்ளடக்கும் ஒரு இணையக் கையேடாக இது உள்ளது.
cleo.on.ca/en/publications/ handbook

Legal Aid Ontario (ஒன்ராறியோ சட்ட உதவி)
குடும்ப வன்முறையிலிருந்து பிழைத்தவர்கள், அவர்களின் குடிவரவு நிலை எதுவாக இருந்தாலும், 2 மணி நேர இலவச சட்ட உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்: 1-800-668-8258
legalaid.on.ca

Safety Planning (பாதுகாப்புத் திட்டமிடல்)
பாதுகாப்புத் திட்டமிடலுக்கான மாதிரி (template) ஒன்றை கண்டறிவதுடன் அதை அச்சில் எடுத்துப் பயன்படுத்தலாம்:
immigrantandrefugeenff.ca/need-help/ safety-planning

Find a Shelter (காப்பகம் ஒன்றைக் கண்டறிதல்)
Shelter Safe website
sheltersafe.ca
211 Transitional Housing Page (இடைநிலைக் குடியிருப்புப் பக்கம்)
211ontario.ca/211-topics/housing/ transitional-housing

Sexual Assault/Domestic Violence Treatment Centres (பாலியல்ரீதியான தாக்குதல்/குடும்ப வன்முறை சிகிச்சை நிலையங்கள்)
உங்களுக்கு அருகிலுள்ள நிலையம் ஒன்றைக் கண்டறியுங்கள்:
satcontario.com/en/ locate_centre.php

மொழிபெயர்ப்பாளர் சேவைகள்
குடும்ப வன்முறை, பாலியல்ரீதியான வன்முறை மற்றும் ஆள்கடத்தலால் பாதிக்கப்பட்ட சேவைபெறுநர்களுடன் சேவை வழங்குபவர்கள் தொடர்பாடுவதற்கு மொழிபெயர்ப்பாளர்கள் கிடைப்பார்கள். 70க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் கிடைக்கின்றது (ASL உள்ளடங்கலாக).
languageinterpreters.on.ca

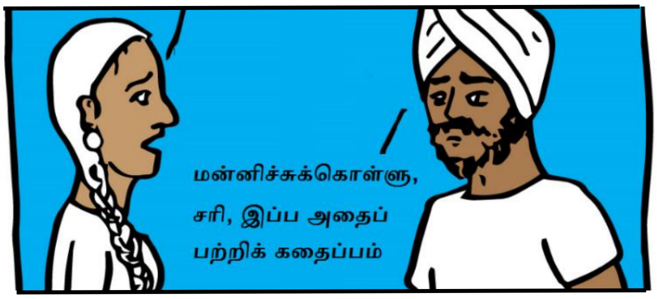
Sexual Assault Support Centres (பாலியல்ரீதியான தாக்குதல் ஆதரவு நிலையங்கள்)
உங்களுக்கு அருகிலுள்ள நிலையம் ஒன்றைக் கண்டறியுங்கள்:
sexualassaultsupport.ca/support

மேலும் ஆதாரவளங்களைக் கண்டறிவதுடன் எப்படி உதவி செய்வது என அறியுங்கள்
புலம்பெயர்ந்த மற்றும் அகதிச் சமூகங்களிடம் வருகைதாருங்கள் – Neighbours, Friends and Families Campaign website (அயலவர், நண்பர் மற்றும் குடும்பத்தவர் பிரச்சார வலைத்தளம்)
www.immigrantandrefugeenff.ca

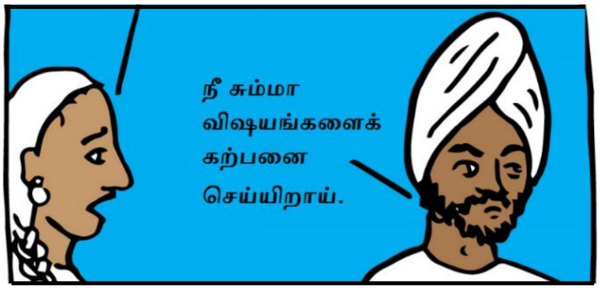
Neighbours, Friends & Families
Immigrant & Refugee Communities

OCASI
Ontario Council of Agencies Serving Immigrants

1) இது பாதுகாப்பான, ஆரோக்கியமான காதல்



2) இது உளவியல்ரீதியான துன்புறுத்தல்



உளவியல்ரீதியான துன்புறுத்தல் என்றால் என்ன?

உங்களுடைய சொந்த அறிவை அல்லது ஞாபகசக்தியை நீங்கள் நம்பமுடியாது என நீங்கள் உணரச் செய்வதற்கு எவராவது முயற்சி செய்தல், உளவியல்ரீதியான துன்புறுத்தல் எனப்படும். உங்களை அவர் துன்புறுத்திய பின்னர், "விடயங்களை நீங்கள் கற்பனை செய்கிறீர்கள்" என அவர் உங்களுக்குச் சொல்லக்கூடும். உங்களைப் "பைத்தியம்" என அவர் அழைக்கக்கூடும். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என அவருக்கு நீங்கள் சொன்னால், உண்மையில் நீங்கள் அப்படி உணரவில்லை என அவர் உங்களுக்குச் சொல்லக்கூடும்.

எந்தவகையான துன்புறுத்தலும் ஒருபோதும் சரியானதாக இருக்க முடியாது.

துன்புறுத்தல், உடல்ரீதியானதாகவோ, பாலியல்ரீதியானதாகவோ, சொற்கள்ரீதியானதாகவோ, உணர்ச்சிரீதியானதாகவோ, நிதிரீதியானதாகவோ அல்லது ஆன்மீகரீதியானதாகவோ இருக்கலாம். இது பின்தொடரலாக அல்லது தொழில்நுட்பம் மூலமான கண்காணிப்பாக இருக்கலாம். இது தனிப்படுத்தலாகவோ அல்லது கட்டுப்படுத்தும் நடத்தையாகவோ இருக்கலாம். துன்புறுத்தலில் விரிவுபடுத்தப்பட்ட குடும்பத்தவர்களும் இணைந்து கொள்ளக்கூடும்.

துன்புறுத்தலுக்குள் நீங்கள் வாழ்கின்றீர்கள் என்றால், அது உங்களுடைய தவறு அல்ல. நீங்கள் தனியாக இல்லை. இந்த அட்டையின் பின்பக்கத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடிய ஆதாரங்கள் வளங்கள் உள்ளன.

என்னுடைய அயலவர், நண்பர் அல்லது குடும்பத்தவர் துன்புறுத்தலுக்குள் வாழ்கின்றாரா என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

உங்களுடைய சினேகிதியின் துணைவர்...

- □ உங்களுடைய சினேகிதி தனது உடமை என்பது போல நடக்கின்றாரா?
- □ அவர்கள் சேர்ந்திருக்கும் போது அவர் மட்டுமே கதைக்கின்றாரா?
- □ சினேகிதியைத் தாழ்த்திக் கதைக்கின்றாரா?
- □ தான் பாதிக்கப்பட்டவர் எனச் சொல்கின்றாரா அல்லது மனச்சோர்வுள்ளவர் (depressed) போல தோற்றமளிக்கின்றாரா?
- □ எல்லோரையும் விட உயர்வானவர் போலச் செயற்படுகின்றாரா?
- □ சினேகிதியை உங்களிடமிருந்து விலத்திவைக்க முயற்சிக்கின்றாரா?
- □ தன்னை நல்லவராகக் காட்டுவதற்காகப் பொய் சொல்கின்றாரா?

உங்களுடைய நண்பர்...

- □ கவலையாகவும், விலகி இருப்பவராகவும் காணப்படுகிறாரா?
- □ அவர் இருக்கும்போது கதைப்பதற்குப் பயப்படுபவர் போல் காணப்படுகிறாரா?
- □ திட்டங்களை ரத்துச் செய்வதுடன் உங்களைத் தவிர்க்கின்றாரா?
- □ அவருடைய நடத்தைக்கு வருந்துகிறாரா அல்லது அதை நியாயப்படுத்துகிறாரா?
- □ ருத்தம் என அடிக்கடி வேலைக்கு வராமல் விடுகின்றாரா?
- □ கன்றல் காயங்களை மறைக்க முற்படுகின்றாரா?
- □ ஈடுகொடுப்பதற்காக, போதைப் பொருள்களை அல்லது மதுபானத்தை அதிகமாகப் பாவிக்கின்றாரா?

துன்புறுத்தலின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் எதையாவது நீங்கள் அவதானித்தால்:

அதைப் பாருங்கள். நீங்கள் பார்க்கும் அந்த எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைப் அசட்டை செய்ய வேண்டாம்.

அதற்குப் பெயரிடுங்கள். நீங்கள் அக்கறை கொள்ளும் விடயம் பற்றி உங்களுடைய சினேகிதிக்குச் சொல்வது பாதுகாப்பானது என்றால், அதைச் சொல்லுங்கள்

அதைச் சரிபாருங்கள். உங்களுடைய சினேகிதிக்கு உதவி செய்யக்கூடிய ஆதாரவளங்களை அவருக்குக் கொடுங்கள் (இந்த அட்டையின் பின்னால் உள்ளவை போன்றவை)

சினேகிதி விலகிச் செல்வதற்குத் திட்டமிட்டால், பாதுகாப்பான திட்டம் ஒன்றை வைத்திருக்கும்படி அவரை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.