តើអ្នកមានក្តីសុខសុវត្ថិភាពនៅក្នុងផ្ទះឬទេ?

ការបៀតបៀនធ្វើបាបនិងអំពើហិង្សានៅក្នុងសម្ពន្ធមេត្រីភាពនិងគ្រួសារ

យើងទាំងអស់គ្នាគួរតែមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ និងសេចក្តីសុខសុវត្ថិភាព នៅក្នុងផ្ទះ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់អ្នកខ្លះ ផ្ទះមិនមែនសុទ្ធតែជាកន្លែងផ្តល់ក្តីសុខសុវត្ថិភាពនោះទេ...

តើវាជាអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារឬ?

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារជាពេលដែលដៃគូមេត្រី សមាជិកក្នុងគ្រួសារ ឬអតីតដៃគូធ្វើការគំរាមគ្រប់គ្រង មានអាកប្បកិរិយាហិង្សា ដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬញាប់ញ័រ។

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ មានលើសពីការយាយីធ្វើបាបរាងកាយ។ អំពើនេះពាក់ព័ន្ធនឹងអាកប្បកិរិយាបំពារបំពានដ៏គ្រោះថ្នាក់ និងធ្វើបាបច្រើនយ៉ាង។

- ការគំរាមកំហែង
- ការតាមឈ្លប
- ការបន្ទុះបន្ទោក
- ការច្រណែនក
- ការវាយដំដាល់តប់
- ការបំពារបំពានផ្លូវភេទ
- ការកំណត់រារាំងមិនឱ្យជួបអ្នកដទៃ
- ការឃ្លាំមើលថាតើនរណាដែលអ្នកនិយាយជាមួយ
- ការក្លែតក្រាបអ្នក ឬលុយកាក់របស់អ្នក
- រឹតត្បិតមិនឱ្យអ្នកទៅរកសេវាកម្មថែទាំសុខភាព និងសេវាកម្មឬសម្ភារៈចាំបាច់ឯទៀត

ការប្រើហិង្សាជាអំពើមិនអាចទទួលយកបានឡើយ។

ពេលនេះជាពេលដ៏តឹងតែងសម្រាប់មនុស្សយើងជាច្រើន។ ប៉ុន្តែ ភាពតានតឹង និងការលំបាក មិនមែនជាលេសក្នុងការយាយីធ្វើបាបមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ឡើយ។

មនុស្សម្នាក់ៗមានសិទ្ធិរស់នៅដោយសេរីចាកផុតពីការភ័យខ្លាច និងអំពើហិង្សា។

អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកឡើយ។

អ្នកមិនចាំបាច់ទ្រាំប្រឈមនឹងបញ្ហានេះតែឯងនោះទេ

បើអ្នកឯការបៀតបៀនធ្វើបាប មានជំនួយសម្រាប់ជួយអ្នក។ សេវាកម្មនៅទំព័រខាងក្រោយនៃខិតប័ណ្ណនេះអាចជួយអ្នកបាន។ សេវាកម្មទាំងនេះអាចធ្វើការជាមួយអ្នក ក្នុងការរកមើលជម្រើសសម្រាប់អ្នក ដើម្បីរក្សារូបអ្នក និងគ្រួសារអ្នកឱ្យផុតគ្រោះភ័យ។

ការគិតអំពីក្តីសុខសុវត្ថិភាពរបស់អ្នក

ក្រៅពីការស្វែងរកជំនួយគាំពារ មានសកម្មភាពផ្សេងទៀត ដែលអ្នកអាចពិចារណាថាគួរធ្វើឬយ៉ាងណាដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព។

- ប្រាប់មិត្តភក្តិ សមាជិកគ្រួសារឬអ្នកមានវិជ្ជាជីវៈដែលអ្នកទុកចិត្ត អំពីរឿងរ៉ាវដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងគ្រួសារ។
- រៀបផែនការ ពីទីកន្លែងដែលអ្នកនឹងត្រូវទៅ ហើយអំពីវិធីដែលអ្នកនឹងធ្វើដំណើរទៅទីនោះ បើអ្នកត្រូវចាកចេញជាបន្ទាន់។
- រក្សាទុកដាក់របស់របរសំខាន់ៗ មានដូចជាកូនសោ បម្រុង លុយកាក់ និងឯកសារសំខាន់ៗនៅកន្លែងណាមួយដែលងាយចូលយកបាន។
- រក្សាទុកបញ្ជីទំនាក់ទំនងសេវាកម្មគាំពារនិងគ្រោះអាសន្នដែលងាយស្រួលរកនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការ ឬក៏រក្សាទុកក្នុងទូរសព្ទផ្ទាល់ខ្លួនឱ្យបានគង់វង្ស។
- បង្ហាត់កូនៗឱ្យដឹងថា នៅក្នុងអំឡុងពេលមានឧប្បត្តិហេតុអ្វីមួយកើតឡើង ការទទួលខុសត្រូវរបស់កូនៗទាំងនោះគឺត្រូវរក្សាសុវត្ថិភាពឱ្យបាន។
- បង្កើតឱ្យមានសញ្ញាមួយចំនួនសម្រាប់ពាក្យឱ្យអ្នកជិតខាង គ្រួសារឬមិត្តភក្តិរបស់អ្នកធ្វើអន្តរាគមន៍ ឬទូរសព្ទហៅលេខសូន្យបីដង (000)។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម អំពីការប្រើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងសកម្មភាពផ្សេងៗជាច្រើន ដែលអាចជួយអ្នកបាន សូមចូលមើល
areyousafeathome.org.au

ការសុំជំនួយ

បើអ្នកបិតនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ភ្លាមៗ សូមទូរសព្ទហៅប៉ូលិស ឬលេខសូន្យបីដង (000)។

បើអ្នកត្រូវការអ្នកបកប្រែភាសាដោយផ្ទាល់មាត់ឬជាឯកសារ សូមទូរសព្ទទៅសេវាបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់និងសរសេរ តាមលេខ 13 14 50 ហើយស្នើសុំឱ្យគេភ្ជាប់អ្នកទៅសេវាផ្តល់ជំនួយ។

safe steps (ជំហានសុវត្ថិភាព)

ជាសេវាគាំពារស្ត្រីនិងកុមារ ដែលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ។
ទូរសព្ទ៖ 1800 015 188 (ធ្វើការ24ម៉ោង)
Webchat: safesteps.org.au
អ៊ីមែល៖ safesteps@safesteps.org.au

Men's Referral Service (សេវាបញ្ជូនសម្រាប់បុរស)

សេវាគាំពារដែលរក្សាការសម្ងាត់សម្រាប់បុរស ដែលបិតនៅក្នុងហានិភ័យ នៃការប្រព្រឹត្តិហិង្សាក្នុងគ្រួសារ
ទូរសព្ទ៖ 1300 766 491 (ធ្វើការរាល់ថ្ងៃ តាមពេលម៉ោងខុសៗគ្នា)
ntv.org.au

inTouch (ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង)

សេវាគាំពារនេះរៀបចំឡើងសម្រាប់ស្ត្រីមកពីសហគមន៍ជនភៀសខ្លួននិងអន្តោប្រវេសន៍ ដែលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ដោយមានផ្តល់សេវាជាភាសាផ្សេងៗជាច្រើន។
ទូរសព្ទ៖1800 755 988 (ពីថ្ងៃចន្ទ-ថ្ងៃសុក្រ ពីម៉ោង9ព្រឹក-ម៉ោង5ល្ងាច)

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម អំពីសេវាគាំពារៀបចំឡើងសម្រាប់ជនភេទទីបី LGBTIQ, ជនជាតិដើម និងជនជាតិដែនកោះ Torres Strait Islander, មនុស្សចាស់, បុរសដែលរងអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងអ្នកដែលរងអំពើបំពារបំពានផ្លូវភេទ សូមបើកមើល៖
areyousafeathome.org.au