

जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण

दुरूपयोगका संकेतहरूबारे जान्नुहोस्

(Coercive control)

कसैले बारम्बार चोट पुऱ्याउँदा, डर देखाउँदा वा अर्को व्यक्तिलाई नियन्त्रण गर्नका लागि अरूबाट अलग्याउँदा जबरजस्ती नियन्त्रण गर्न खोजेको भन्ने हुन्छ। यो घरेलु दुर्व्यवहार हो र यसले गम्भीर हानि निम्त्याउन सक्छ।

जबरजस्ती गरिने नियन्त्रणका बारेमा

यो व्यवहारलाई पहिले देखि नै निरन्तर रूपमा र दोहोऱ्याएर देखाइएको छ

केही जबरजस्ती र नियन्त्रण गर्ने व्यवहारहरू आफैँमा स-साना लाग्न सक्छन्, तर जब ती दोहोरिन्छन् वा निरन्तर रूपमा हुन्छन्, तिनीहरूले गम्भीर हानि निम्त्याउन सक्छन्।

यसमा शारीरिक र गैर-शारीरिक व्यवहारहरू समावेश हुन्छन्

अर्को व्यक्तिलाई डर देखाउने, चोट दिने, अरूबाट अलग्याउने वा नियन्त्रण गर्ने जस्ता कुनै पनि व्यवहार यसमा समावेश हुन सक्छन्। यसमा शारीरिक हिंसा र यौन दुर्व्यवहार समावेश हुन सक्छ, तर यो नहुन पनि सक्छ।

सबैको अनुभव फरक फरक हुन्छ

दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले प्रायः आफूले दुर्व्यवहार गरिरहेको व्यक्तिलाई मेल खाने तरिकाले नियन्त्रण गर्ने व्यवहारलाई मिलाउँछन्। समय बित्दै जाँदा यो परिवर्तन हुन सक्छ।

यो विभिन्न प्रकारका सम्बन्धहरूमा हुन सक्छ

यो तब हुन सक्छ जब मानिसहरू अनौपचारिक रूपमा डेटिङ गर्दछन्, गहिरो सम्बन्धमा छन् वा अलग भइसकेका छन्। दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति भनेको परिवारको सदस्य, सँगै बस्ने व्यक्ति वा हेरचाहकर्ता पनि हुन सक्छन्।

जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण कुनै पनि सम्बन्धमा गलत हुन्छ, तर 1 जुलाई 2024 देखि, यो एन.एस.डब्ल्यू. मा आपराधिक कार्य हुन्छ, जब कुनै व्यक्तिले हालको वा पूर्व घनिष्ठ जीवनसाथीलाई जबरजस्ती वा नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यले यी व्यवहारहरू प्रयोग गर्दछ।

यो जानीजानी गरिएको छ

हरेक चोटि जब एउटा व्यक्तिले अपमानजनक व्यवहार गर्दछ, त्यस्तो गर्न उनीहरूले रोजेका हुन्छन् र उनीहरूको दुर्व्यवहार र यसको परिणामहरूका लागि उनीहरू नै जिम्मेवार हुन्छन्।

अपमानजनक व्यवहारका उदाहरणहरू

बाध्यकारी र नियन्त्रण गर्ने व्यवहारका यी केही उदाहरणहरू मात्र हुन्:

- जानीजानी कसैको मानसिक स्वास्थ्य वा भावनात्मक स्वास्थ्यलाई हानि पुर्याउने उदाहरणका लागि, बेला-बेलामा व्यक्तिको अपमान र आलोचना गरिरहने।
- कसैलाई लाजमर्दो पार्ने, अपमान गर्ने वा बेइज्जत गर्ने, उदाहरणका लागि, उनीहरूको निजी जानकारी साझा गर्ने वा उनीहरूको आत्म-सम्मान र मर्यादालाई हानि पुर्याउने मजाकहरू उडाउने।
- कसैलाई चोट पुर्याउन, नियन्त्रण गर्न वा धम्की दिन हिंसाको प्रयोग गर्ने, उदाहरणका लागि, कुनै व्यक्तिलाई कुनै पनि तरिकाले शारीरिक रूपमा चोट पुर्याउने, चीजबीजहरू फ्याँक्ने वा भाँच्ने, वा कसैलाई असुरक्षित महसुस गराउन लापरवाही गरेर गाडी चलाउने।
- धम्की दिने, उदाहरणका लागि, प्रवेशाज्ञाको प्रायोजन फिर्ता लिने धम्की दिने।
- व्यक्तिलाई उनीहरूका साथीहरू, परिवार र समुदायबाट अलग पार्ने, उदाहरणका लागि, उनीहरूको फोन लिने ताकि उनीहरूले परिवार र साथीहरूसँग सम्पर्क गर्न नसक्न्।
- कसैको स्वतन्त्रता र आत्मनिर्भरतालाई सीमित गर्ने वा उनीहरूको दैनिक रोजाइलाई नियन्त्रण गर्ने, उदाहरणका लागि, उनीहरूले के लगाउन सक्छन् भन्नेबारे नियमहरू बनाउने वा व्यक्तिलाई घरबाट बाहिर निस्कन वा एक्कै बाहिर जान नदिने।
- पैसा कमाउनको लागि कसैको पहुँच वा पैसा कमाउने क्षमतालाई नियन्त्रण गर्ने वा सीमित गर्ने, उदाहरणका लागि, पैसा कमाउनका लागि घरबाहिर काम गर्न नदिने।

- व्यक्तिगत रूपमा वा अनलाइन कसैको गतिविधि, संचार वा चालहरूको अनुगमन गर्ने वा पछ्याउने, उदाहरणका लागि, उनीहरूको इमेल र टेक्स्ट सन्देशहरू उनीहरूको अनुमति बिना पढ्ने।
- कसैलाई आफ्नो संस्कृति वा समुदायबाट अलग्याउने वा उनीहरूको सांस्कृतिक वा आध्यात्मिक पहिचान व्यक्त गर्नबाट रोक्ने, उदाहरणका लागि, उनीहरूलाई आफ्नो सांस्कृतिक भाषा बोल्न नदिने।
- कसैलाई यौन क्रियाकलाप गर्न दबाव दिने वा बाध्य पार्ने वा उनीहरूको प्रजनन गर्ने रोजाइहरूलाई नियन्त्रण गर्ने, उदाहरणका लागि, व्यक्तिलाई कुन बेला यौन सम्पर्क गर्ने पछि भनेर नियमहरू बनाउने।
- अर्को व्यक्तिलाई धम्की दिन, हेरफेर वा नियन्त्रण गर्न प्रणालीहरू, सेवाहरू र प्रक्रियाहरूको प्रयोग गर्ने, उदाहरणका लागि, बाल सुरक्षा वा अध्यागमन सेवाहरूमा गलत खबरहरू गर्ने।

जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण र कानून

1 जुलाई 2024 देखि, **जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण एन.एस.डब्ल्यू. मा एउटा अपराधिक कार्य हुन्छ**, जब कुनै व्यक्तिले हालको वा पूर्व घनिष्ठ जीवनसाथीलाई जबरजस्ती वा नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यले यी व्यवहारहरू प्रयोग गर्दछ। १ जुलाई २०२४ पछि हुने दुर्व्यवहारमा मात्र कानून लागू हुनेछ।

जबरजस्ती गरिने नियन्त्रणलाई अपराधीकरण गर्ने एन.एस.डब्ल्यू. सरकारका कार्यहरूबारे थप जान्नुहोस्।

चाहे तपाईंले घनिष्ठ जीवनसाथी, परिवारको सदस्य, हेरचाहकर्ता, वा अन्य कुनै व्यक्तीबाट जबरजस्ती गरिएको नियन्त्रणको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ, यो सधैं गलत हुन्छ र त्यहाँ सहायताहरू उपलब्ध छन्।

मद्दत लिनुहोस्

यदि तपाईं तत्कालै खतरामा हुनुहुन्छ भने, तीनवटा शून्य (000) (Triple Zero 000) लाई फोन गर्नुहोस् प्रहरीसँग कुरा गराइदिनु भन्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई दोभाषे चाहिन्छ भने, अनुवाद र दोभाषे सेवा (Translating and Interpreting Service) लाई **131 450** मा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंले कुरा गर्न खोज्नुभएको सेवामा सम्पर्क गराइदिनु भन्नुहोस्।

यदि तपाईं वा तपाईंले चिन्नुभएको कोहि व्यक्तिले जबरजस्ती नियन्त्रण गरिएको जस्तो अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, 1800RESPECT (**1800 737 732**) लाई फोन गर्नुहोस् वा सहायता र जानकारीका लागि 1800respect.org.au/languages हेर्नुहोस्। २४ सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ।

यदि तपाईं आफ्नो व्यवहारबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने, पुरूषहरूको सिफारिस सेवालार्ई **1300 766 491** मा फोन गर्नुहोस्। २४ सै घण्टा, हप्ताको सातै दिन उपलब्ध छ। यो निःशुल्क, गोप्य र बेनामी सेवा हो।

यदि तपाईंलाई कानूनी सल्लाह वा सहायता चाहिन्छ भने, ल एक्सेस एन.एस.डब्ल्यू. (LawAccess NSW) लाई सोमबार देखि शुक्रबार, बिहानको ९ बजेदेखि साँझको ५ बजेको समय भित्र **1300 888 529** मा फोन गर्नुहोस्।

अंग्रेजीमा जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण र सहायता सेवाहरूबारे थप जानकारी nsw.gov.au/coercive-control मा उपलब्ध छ।