

# কমিউনিটির রিসোর্সসমূহ

**SafeLink** হল Massachusetts রাজ্যের সর্বত্র পারিবারিক সহিংসতার জন্য একটি টোল-ফ্রি গোপনীয় হটলাইন যা 24/7 উপলভ্য থাকে এবং এটি পারিবারিক সহিংসতার শিকার যেকোনো ব্যক্তির জন্য একটি রিসোর্স। আপনার বা অন্য কারো পরিস্থিতি সম্পর্কে কথা বলার

প্রয়োজন হলে আপনি SafeLink-এ কল করতে পারেন। SafeLink রাজ্যের সর্বত্র জরুরি আশ্রয়স্থলে অ্যাক্সেস প্রদান করে।

SafeLink-এর অ্যাডভোকেটরা ইংরেজি ও স্প্যানিশ উভয় ভাষায় দক্ষ এবং তাদের এমন একটি সেবায় অ্যাক্সেস রয়েছে যা 130+ ভাষায় দোভাষী সুবিধা প্রদান করতে পারে।

**SafeLink-এর টোল-ফ্রি নম্বর: (877) 785-2020.**

Cambridge এরিয়ার মধ্যে যে সকল স্থানীয় প্রোগ্রাম পারিবারিক সহিংসতার ব্যাপারে বিনামূল্যে গোপনীয় তথ্য সরবরাহ করে এবং মানসিক সহায়তা, ওকালতি, আইনী সেবা, নিরাপত্তা পরিকল্পনা, আশ্রয়, এবং অন্যান্য অনেক অপশন প্রদান করে সেগুলো হল:

## পারিবারিক সহিংসতা সংক্রান্ত গোপনীয় সাপোর্ট প্রোগ্রাম

- Transition House (ট্রানজিশন হাউস) **617-661-7203** (24/7 হটলাইন)
- Riverside Community Care (রিভারসাইড কমিউনিটি কেয়ার) **617-354-3911**
- Cambridge Health Alliance Trauma Support and Resource Program (ক্যামব্রিজ হেলথ অ্যালায়েন্স ট্রমা সাপোর্ট অ্যান্ড রিসোর্স প্রোগ্রাম) **617-665-2992**
- RESPOND Inc. **617-623-5900**
- Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (ম্যাসাচুসেটস অ্যালায়েন্স অব পর্তুগিজ স্পিকার্স) **617-864-7600**
- SAHELI **1-866-472-4354**
- Asian Task Force (এশিয়ান টাস্ক ফোর্স) **617-338-2355** (24/7 হটলাইন)
- The Network La/Red (দি নেটওয়ার্ক লা/রেড) **1-800-832-1901** (24/7 হটলাইন)
- Boston Area Rape Crisis Center (বোস্টন এরিয়া রেইপ ক্রাইসিস সেন্টার) **1-800-841-8371** (24/7 হটলাইন)

## আইনি সহায়তা

- De Novo Center for Justice & Healing (ন্যায্যবিচার ও নিরাময়ের জন্য De Novo Center) **617-661-1010**
- Greater Boston Legal Services (গ্রেটার বোস্টন আইনি সেবা) **617-603-1700**

## নিজের পার্টনার কর্তৃক সহিংসতা সম্পর্কিত শিক্ষা

- Emerge **617-547-9879** (স্প্যানিশ: **617-657-4895**)
- Common Purpose (সাধারণ উদ্দেশ্য) **617-522-6500**

## সর্বজনীন সুবিধা এবং অন্যান্য সহায়তা

- Department of Transitional Assistance Domestic Violence Unit (ক্রান্তিকালীন সহায়তা অধিদপ্তরের পারিবারিক সহিংসতা ইউনিট) **877-382-2363**
- Cambridge Multi-Service Center (ক্যামব্রিজ মাল্টি-সার্ভিস সেন্টার) **617-349-6340**

আপনি যদি এই মাত্র সম্পর্কের বিষয়টি জেনে থাকেন, তবে আপনার নিজের বা অন্যদের জন্য আপনার উদ্বেগের ব্যাপারে কথা বলার ক্ষেত্রে প্রস্তুত থাকা বা অনিশ্চিত বোধ করার বিষয়টি স্বাভাবিক। আরও তথ্যের জন্য [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org) এই ঠিকানায় ভিজিট করুন, টেক্সট করুন:

**LOVEIS 22522** নম্বরে, অথবা কল করুন: **1-866-331-9497 (TTY: 800-787-3224)** নম্বরে

**Cambridge Police Department (CPD) (Cambridge পুলিশ বিভাগ) বিশ্বাস করে, প্রত্যেকেরই সম্পর্কের ক্ষেত্রে এবং household (ঘরে) সুস্থ ও নিরাপদ বোধ করার অধিকার রয়েছে।**

**CPD-এর পারিবারিক সহিংসতা ইউনিট** শারীরিক আঘাত ও নির্যাতনসহ পারিবারিক সহিংসতা সম্পর্কে রিপোর্টকৃত যে সকল ঘটনা তদন্তে কাজ করে থাকে সেগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- নিজের পার্টনার কর্তৃক সহিংসতা এবং/অথবা শারীরিক নির্যাতনের হুমকি
- পরিবার/household (ঘরে) সদস্যদেরকে নির্যাতন করা
- যৌন সহিংসতা
- রিস্ট্রেইনিং অর্ডার লঙ্ঘন
- অপরাধমূলক হয়রানি এবং গোপনে অনুসরণ করা

এই ইউনিটে নিযুক্ত গোয়েন্দারা পারিবারিক সহিংসতা সংক্রান্ত বিভিন্ন অপরাধ তদন্তের জন্য বিশেষভাবে প্রশিক্ষিত। ভিকটিম অ্যাডভোকেটরা পারিবারিক সহিংসতা থেকে বেঁচে যাওয়া ব্যক্তি এবং তাদের পরিবারকে সরাসরি সহায়তা, তথ্য ও সেবা প্রদানের জন্য উপলভ্য রয়েছেন। ভিকটিম অ্যাডভোকেটরা যে সকল সেবা প্রদান করে থাকেন তার মধ্যে রয়েছে:

- নিরাপত্তা পরিকল্পনা ও ক্রাইসিস ইন্টারভেনশন
- পুলিশের তদন্ত চলাকালীন মানসিক সহায়তা প্রদান
- ফৌজদারি বিচারের ক্ষেত্রে ওকালতি ও আদালতের সহায়তা
- রিস্ট্রেইনিং অর্ডার ও হয়রানি প্রতিরোধক আদেশ প্রয়োগের মাধ্যমে সহায়তা
- গোপন কাউন্সেলিং এবং সহায়ক গ্রুপের রেফারেল প্রদান
- জরুরি আশ্রয়, আবাসন অনুসন্ধান সহায়তা, আইনি সহায়তা এবং পাবলিক সুবিধা সংক্রান্ত সহায়তার ক্ষেত্রে রেফারেল প্রদান

**Cambridge Police Department-এর ভিকটিম অ্যাডভোকেটরা স্ট্যান্ডার্ড কর্ম ঘণ্টায় উপলভ্য থাকেন।**

ফোন: **617-349-3371**

ইমেইল: [dvsauunit@cambridgepolice.org](mailto:dvsauunit@cambridgepolice.org)

**জরুরি পরিস্থিতিতে 9-1-1-এ ফাস্ট ডায়াল করুন।**

স্বাভাবিক সময়ে 24/7 পুলিশি সহায়তার জন্য, **617-349-3300** নম্বরে ডায়াল করুন।

# আপনি কি আপনার সম্পর্কের মধ্যকার বিরোধ নিয়ে উদ্বিগ্ন?

সব সম্পর্কের মধ্যেই বিরোধ রয়েছে, কিন্তু কখনও কখনও বিরোধের পুনরাবৃত্তি থেকে নির্যাতনের ঘটনা ঘটে। নির্যাতন সবসময় শারীরিকভাবে হয় না, এটি মৌখিক, মানসিক, আর্থিক, বা যৌনও হতে পারে। যদি এটি আপনার বা আপনার পরিচিত কারো সাথে ঘটে থাকে, তাহলে মনে রাখবেন আপনি একা নন। কখনও কখনও নির্যাতনের ঘটনা ঘটলে কী করবেন বা বলবেন তা বুঝে ওঠা কঠিন হয়।

**বিরোধ কখন নির্যাতনে পরিণত হয় এবং এক্ষেত্রে সহায়তার কোন কোন অপশনগুলো উপলভ্য রয়েছে সেগুলো বোঝার জন্য এখান থেকে আরও পড়ুন।**



সব সম্পর্কই কোনো না কোনো এক সময়ে দ্বন্দ্বের অভিজ্ঞতা পেয়ে থাকে। কখন কোন বিরোধ ও আচরণ স্বাস্থ্যকর থেকে অস্বাস্থ্যকর বা এমনকি নির্যাতনের পর্যায়ে চলে যায় তা বলা কখনও কখনও কঠিন হতে পারে। **নির্যাতন হল ভীতিকর আচরণের এমন একটি ধরন যা একজন ব্যক্তি সম্পর্কের ক্ষেত্রে ক্ষমতা প্রয়োগ ও তা বজায় রাখতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যবহার করে থাকে।**

**আপনি নির্যাতনের শিকার হচ্ছেন কিনা সে ব্যাপারে যদি নিশ্চিত না হয়ে থাকেন, তবে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু প্রশ্ন দেওয়া হল:**

আপনার সঙ্গী/পরিবারের সদস্য কি:

- আপনাকে অসম্মান করে, বিশেষ করে অন্যদের সামনে?
- অত্যন্ত ঈর্ষান্বিত আচরণ করে এবং আপনার দৈনন্দিন কাজকে নিয়ন্ত্রণ করে? উদাহরণস্বরূপ, তারা কি:
  - ক্রমাগতভাবে আপনাকে পর্যবেক্ষণে রাখে বা আপনাকে চেক ইন করতে বলে?
  - আপনার ফোন, ইমেইল বা সামাজিক মাধ্যমের অ্যাকাউন্টগুলো চেক করে?
  - আপনি কার সাথে দেখা করেন, আপনি কী পরিধান করেন, আপনি দেখতে কেমন বা কার সাথে কথা বলেন তা নিয়ন্ত্রণ করে?
  - আপনাকে ট্র্যাক করতে প্রযুক্তি ব্যবহার করে?
  - আপনার ধর্মীয় অনুশীলন, অভিবাসন অবস্থা, শিক্ষা বা চাকরিতে হস্তক্ষেপ করে?
- আক্রমণাত্মক আচরণ, ক্ষিপ্ততা, বা মেজাজের হঠাৎ পরিবর্তনের শিকার হয়েছেন?
- শারীরিকভাবে আপনার ক্ষতি করে বা শারীরিকভাবে আপনার ক্ষতি করার হুমকি দেয়?
- আপনার গলা টিপে ধরে বা শ্বাসরোধ করে?
- আপনাকে যৌন মিলনে বা যে সকল যৌন ক্রিয়া আপনার জন্য অস্বস্তিকর তা করতে চাপ দেয় বা বাধ্য করে?
- আপনাকে সাহায্য পেতে বাধা দেয় বা আপনাকে বলে যে আপনি সাহায্য পাওয়ার চেষ্টা করলে কেউ আপনাকে বিশ্বাস করবে না?

আপনি যদি উপরের যেকোনো একটির উত্তরে **হ্যাঁ** বলেন, তাহলে আপনি হয়তো আপনার সম্পর্ক বা household (ঘরে) নির্যাতনের শিকার হওয়ার সতর্কতামূলক পর্যায়ে রয়েছেন। আপনি একা নন। এখানে সহায়তা, বিকল্প, নিরাপত্তা পরিকল্পনা এবং অ্যাডভোকেসি সেবা উপলভ্য রয়েছে।

## সম্পর্কের ক্ষেত্রে নির্যাতনের বিষয়টি ক্ষমতা ও নিয়ন্ত্রণকেন্দ্রিক

পারিবারিক সহিংসতা হল আপত্তিকর ও নিয়ন্ত্রণমূলক আচরণের এমন একটি ধরন যার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি অন্য আরেকজন ব্যক্তির চিন্তাভাবনা, বিশ্বাস বা কার্যকলাপকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করে। নিজের পার্টনার বা পরিবার/household (ঘরের) সদস্যদের মধ্যে এটি ঘটতে পারে। এ ক্ষেত্রে নির্যাতনের নিম্নোক্ত ধরনগুলোর মধ্যে যেকোনো একটি বা সবগুলো অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: শারীরিক, যৌন, মৌখিক, মনস্তাত্ত্বিক, মানসিক ও আর্থিক।

নির্যাতন সাধারণত বিচ্ছিন্ন কোনো বিষয় নয় — এটি কতগুলো আচরণগত ধরনের সমষ্টি। **পাওয়ার ও কন্ট্রোল হুইলের ছবিটি দেখুন▶**

- হুইলটিকে একটি কৌশলগত চিত্র হিসেবে ভাবুন যেটি একজন নির্যাতনকারী তার সঙ্গীকে সম্পর্কে আবদ্ধ রাখতে ব্যবহার করে থাকে।
- হুইলের অভ্যন্তরে সূক্ষ্ম, সময়ের সাথে সাথে ধারাবাহিকভাবে ঘটতে থাকা কতগুলো আচরণকে তালিকাভুক্ত করা হয়েছে। বাইরের বলয়টি ঘটতে পারে এমন শারীরিক ও যৌন সহিংসতার প্রতিনিধিত্ব করে।
- মনে রাখবেন, আপনার সম্পর্ক বা household (ঘরে) পারিবারিক সহিংসতার ক্ষেত্রে সবসময় শারীরিক বা যৌন সহিংসতার ঘটনা ঘটবে এমন আবশ্যিকীয়তা নেই। মানসিক, মনস্তাত্ত্বিক, মৌখিক, ধর্মীয়, ও আর্থিক নির্যাতনও পারিবারিক সহিংসতার অন্তর্ভুক্ত।



### শান্ত হোন

ঘটনাটি "ভুলে যান", কোনো নির্যাতন করা হচ্ছে না। "হানিমুন" পর্ব।

### উত্তেজনা তৈরি

উত্তেজনা বৃদ্ধি পায়, যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়, ভিকটিম ভীত হয়ে পড়ে এবং নির্যাতনকারীকে শান্ত করার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করে।



### মীমাংসা

নির্যাতনকারী ক্ষমা প্রার্থনা করে, অজুহাত দেখায়, ভিকটিমকে দোষারোপ করে, নির্যাতনের ঘটনাকে অস্বীকার করে, বা বলে যে ভিকটিম যেমনটি দাবি করেছে ব্যাপারটি তত খারাপ ছিল না।

### ঘটনা

মৌখিক, মানসিক ও শারীরিক নির্যাতন। রাগ, দোষারোপ, তর্ক করা। হুমকি। ভয় দেখানো।

### নির্যাতনের ঘটনাগুলোর পুনরাবৃত্তি চক্রাকারে ঘটে থাকে:

নির্যাতনের চক্রটির সমাপ্তি টানা কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার সঙ্গী বা পরিবারের সদস্যরা আপনাকে বোঝাতে সক্ষম হয় যে এতে কিছুটা আপনার দোষ রয়েছে। তদপুরি এটা বলা যায়, চক্রটি কাটিয়ে ওঠা সম্ভব।

## নিরাপত্তা পরিকল্পনা

নিরাপত্তা পরিকল্পনা হল কতগুলো ধারণার একটি তালিকা যা আপনাকে আপনার নিরাপত্তা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। নীচে আপনার নিরাপত্তার জন্য কিছু ধারণা ও পরামর্শ দেওয়া হল। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, এসব অপশনের মধ্যে কিছু কিছু অপশন সবার ক্ষেত্রে কাজ নাও করতে পারে।

- আপনার বাড়ি সম্পর্কে জানুন। আপনি সমস্যা অনুভব করলে এমন একটি ঘরে যাওয়ার চেষ্টা করুন যেখানে শারীরিকভাবে আঘাত করার মতো কোনো বস্তু নেই এবং যেখান থেকে প্রস্থানের সুযোগ রয়েছে।
- এমন একজন প্রতিবেশীর সাথে যোগাযোগ রাখুন যিনি আপনার বাড়ি থেকে কোনো ঝামেলার শব্দ শুনতে পেলে আপনি তার কাছে সাহায্য চাইতে পারবেন। এমন কোনো প্রতিবেশীকে না পেলে, বিশ্বস্ত কোনও বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন যার কাছে আপনি সাহায্য চাইতে পারবেন। আপনি তাদেরকে আপনার স্থানীয় পুলিশ অধিদপ্তরের নম্বর দেওয়ার কথাও ভাবতে পারেন।
- গুরুত্বপূর্ণ জিনিসসহ একটি ব্যাগ প্রস্তুত রাখুন, যার মধ্যে আপনার ব্যক্তিগত সনাক্তকরণের কাগজপত্রের কপিসহ অন্যান্য জিনিস যেমন পোশাক, ওষুধ, ব্যাংক কার্ড, আপনার/আপনার সন্তানদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ডকুমেন্টের কপি যেমন পাসপোর্ট, গ্রীন কার্ড, সামাজিক নিরাপত্তা কার্ড ইত্যাদি থাকবে, যেগুলো আপনি দ্রুত প্রস্থান করতে চাইলে আপনার প্রয়োজন হবে।
- রিস্ট্রেইনিং অর্ডার নিরাপত্তার নিশ্চয়তা দেয় না, তবে আপনি যদি সম্পর্ক থেকে বের হওয়ার কারণে কোনো ধরনের নির্যাতন বা প্রতিশোধের ভয় পান তবে তা বিবেচনাধীন অপশন হতে পারে।
- জনসাধারণের মধ্যে থাকাকালীন সময়ে আপনার আশপাশ সম্পর্কে সচেতন থাকুন। আপনি যদি মনে করেন, আপনাকে আটকে রাখা হচ্ছে বা পর্যবেক্ষণ করা হচ্ছে, তাহলে আপনার রুটিন, ভ্রমণের রুট ইত্যাদি পরিবর্তন করার চেষ্টা করুন।
- ইন্টারনেটের মাধ্যমে ব্যক্তিগত তথ্য ট্র্যাক করা সহজ হতে পারে। ব্রাউজারের ইতিহাস ঘন ঘন ক্লিয়ার করুন। পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করুন এবং GPS লোকেশন ট্র্যাকিংয়ের জন্য স্মার্টফোন বা ইলেকট্রনিক ডিভাইসের গোপনীয়তার সেটিংস চেক করে দেখুন।

সহায়তার জন্য পুলিশের সাথে যোগাযোগ করা সবার কাছে নিরাপদ অপশন বলে মনে নাও হতে পারে। যদি তাই হয়, তবে সাহায্য চাওয়ার অন্যান্য উপায় রয়েছে। আপনি এই ব্রোশারের অপর পার্শ্বে **কমিউনিটি রিসোর্স**-এর অধীনে বিনামূল্যে এবং গোপনীয় সেবা সম্পর্কিত তথ্য পাবেন।