

सुरक्षा योजना

यदि आप घरेलू हिंसा या दुर्व्यवहार का सामना कर रहे हैं तो एक सुरक्षा योजना बनाने से आप यह सोच पाएंगे कि यदि भविष्य में हिंसा या दुर्व्यवहार होता है तो ऐसे में आप अपनी सुरक्षा को किस तरह सुधार सकते हैं। यह आपकी सुरक्षा की गारंटी तो नहीं करता, लेकिन इसे सुधारने में सहायक हो सकता है। आपकी व्यक्तिगत सुरक्षा योजना में निम्नलिखित में से कुछ शामिल हो सकते हैं :

यदि आपके या आपके परिवार के लिए तुरंत कोई खतरा है तो 999 पर पुलिस को फोन करें।

अपने किसी भरोसेमंद को बताएं कि क्या हो रहा है और किसी दोस्त, पड़ोसी या पारिवारिक सदस्य के साथ मिलकर एक पासवर्ड बनाएं ताकि आप यह समझाने में इसका इस्तेमाल कर सकें कि आपात स्थिति है और आपको जल्दी से मदद की जरूरत है।

एक बग़ा में कपड़े, दवाएं और अपनी तथा बच्चों की जरूरत की अन्य चीजें जल्दी ड्राइविंग लाइसेंस की प्रतिलिपियां, जन्म के प्रमाणपत्र, पासपोर्ट, लाभ पुस्तिकाएं या पत्र, महत्वपूर्ण नंबर आदि पहले से रखे रहें। बग़ा को किसी सुरक्षित स्थान पर छिपा दें।

यदि आपके पास कार है तो चाभियों का एक अतिरिक्त सेट बना लें और उन्हें किसी ऐसे स्थान पर छुपा दें जहां से आप जरूरत के वक्त उन्हें हासिल कर सकें।

अपने बच्चों को किसी आपात स्थिति में 999 पर फोन करना और काम की बात (उदाहरण के लिए, उनका पूरा नाम, पता और टेलीफोन नंबर) कहना सिखाएं।

कोशिश करें कि आपके पास हमेशा ही थोड़ा-बहुत पक्का और अपना क्रेडिट/डेबिट कार्ड रखा रहे, साथ ही फोन करने और बस के किराए के लिए भी थोड़े छुट्टे पैसे होने चाहिए।

यदि आपको लगे कि आपका साझीदार आप पर हमला करने वाला/वाली है तो किसी सुरक्षित स्थान पर जाने की कोशिश करें, जल्दी किसी ऐसे कमरे में जहां से बाहर निकलने का रास्ता हो और टेलीफोन तक पहुंच बन सकती हो। रसोई या गल्लाज जल्दी किन्हीं ऐसे कमरों में जाने से बचें जहां कोई हथियार हो सकते हों, या फिर बाथरूम जल्दी कमरे जहां आपको आसानी से पकड़ा जा सकता हो।

दुर्व्यवहार के प्रमाण के रूप में किन्हीं भी दुर्व्यवहार वाली चिट्ठियों, ई-मेलों और टक्कट संदेशों को संभालकर रखें।

यदि आपका साझीदार आपके चेट पहुंचाता/पहुंचाती है तो उपचार कराने के लिए डॉक्टर के पास या अस्पताल में जाएं ताकि वहां आपके साथ हुए दुर्व्यवहार का ब्यौरा दर्ज रहे।

यदि आप अपने साझीदार को छोड़ने की योजना बना रहे हैं, तो इस बात पर विचार कर लें कि आप यथासंभव सुरक्षित ढंग से यह काम कैसे कर सकते हैं। कभी-कभी ऐसा करना आपके लिए बेहद खतरनाक हो सकता है। यदि आपके साझीदार को पता चल जाए कि आप उसे छोड़कर जाने की योजना बना रहे/रही हैं, तो वह अधिक हिंसक और बुरा/बुरी हो सकता/सकती है।

ऐसे समय पर जाने की योजना बनाएं जब आपको पता है कि आपका साझीदार आस-पास में नहीं होगा, और यदि आप बच्चों के कानूनी संरक्षक हैं, तो उन्हें अपने साथ ले जाएं क्योंकि यदि ऐसा नहीं करते तो आगे जटिलताएं हो सकती हैं।

यदि आप रिश्ते से पहले ही बाहर निकल चुके हैं और फिर भी आपको उत्पीड़ित किया जा रहा है :

अपने किसी भरोसेमंद को बताएं कि आपके साथ क्या चल रहा है।

स्वयं को अलग-थलग न पड़ने दें। घर और कार्यस्थल के बीच के सुरक्षित रास्ते तलाशें और उनका इस्तेमाल करें। यदि आप ऐसा नहीं कर सकते तो किसी अन्य व्यक्ति के साथ यात्रा करने की कोशिश करें।

सुनिश्चित करें कि आपका घर सुरक्षित है। अपने तालों को बदलने के बारे में विचार करें और सुनिश्चित करें कि सभी दरवाजे और खिड़कियां मजबूत और सुरक्षित हैं।