Urdu

کیا آپ کو کوئی تنگ کر رہا ہے یا آپ کے ساتھ بدسلوکی کر رہا ہے؟

(Is someone hurting you or treating you badly?)

خود کو نقصان نہ پہنچنے دیں

کسی کو آگاہ کریں

نقصان سے بچیں

کسی کو آگاہ کریں!

اگر مجھے کسی سے بات کرنا پڑے تو کیا کیا جائے؟

ہمیشہ یہ آسان نہیں ہوتا کہ آپ لوگوں کو بتا سکیں

بسا اوقات بہتر یہ ہوتا ہے کہ اپنے اعتماد کے کسی شخص سے رجوع کیا جائے۔

میں کسے بتا سکتا ہوں؟

(Who can I tell?)

اگر آپ کو یا آپ کے کسی واقف کو تنگ کیا جا رہا ہو یا اسے نظر انداز کیا جا رہا ہو تو 01383 602200 کو فون کریں

اگر فون کال کرنا آپ کے لیے مشکل ہو تو اپنے اعتماد کے کسی شخص کو بتائیں اور اسے مدد کے لیے کہیں

ایڈووکیٹ وہ شخص ہے جو آپ کی طرف سے بات کر کے آپ کی مدد کر سکتا ہے، یا وہ آپ کی طرف سے ان امور کے متعلق بات کر سکتا ہے جو آپ کے لیے اہم ہوں۔ اگر آپ ایڈووکیسی سروسوں سے مدد لینے کے خواہشمند ہوں تو درج ذیل میں سے کسی نمبر پر رابطہ کریں:

ایڈووکیسی کے ادارے برائے:

(Advocacy organisations for:)

سیکھنے میں مشکلات کے شکار بالغ افراد (Adults with learning disabilities)

پیپل فرسٹ (فائف) (People First (Fife) 01592 223871

peoplefirstfife@hotmail.co.uk

ڈنفرم لائن ایڈووکیسی انیشی ایٹو (ویسٹ فائف) **(Dunfermline Advocacy Initiative** (West Fife)**)**

01383 624382

enquiries@dunfermlineadvocacy.org

سینٹرل فائف میں ایکول وائس 01592 223875 **(Equal Voice in Central Fife)**

equalvoiceincentralfife@yahoo.co.uk

انکلوڈمی! (نارتھ ایسٹ فائف) 01334 656242 (North East Fife) **(IncludeMe!)**

contact@includeme.org.uk

ذہنی صحت سے متعلقہ مسائل یا نسیان کے شکار افراد **(Adults with mental health problems or dementia)**

سرکلز نیٹ ورک فائف 01592 772220 **(Circles Network Fife)**

fife@circlesnetwork.org.uk

اولڈر پیپل **(Older People)**

فائف ایلڈرلی فورم 01592 643743 **(Fife Elderly Forum)**

info@fife-elderly.org.uk

نوعمر افراد جن کی دیکھ بھال ہوتی ہو **(Looked After Young People)**

ہُو کیئرز اسکاٹ لینڈ 07712 872096 **(Who Cares? Scotland)**

s.griffin@whocaresscotland.org

برنارڈوز چلڈرنز رائٹس سروس 01592 265294 **(Barnardo's Children's Rights Service)**

ChildandFamilySupportServiceFife@Barnardos.org.uk

تنگ کرنے سے کیا مراد ہے؟ **(What is harm?)**

جب کوئی شخص آپ کو نقصان پہنچائے یا بدسلوکی کرے تو اسے تنگ کرنا کہتے ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ اس شخص کے خیال میں آپ اس سے مختلف ہیں۔

تنگ کرنا ہمیشہ غلط ہوتا ہے

اگر آپ خود کو تنگ کرنے سے نہ بچا سکتے ہوں تو کسی اور کو آگاہ کرنا ضروری ہے۔

محفوظ و مامون رہنا ہر کسی کا حق ہے۔

کسی کو نہیں چاہیے کہ وہ جان بوجھ کر آپ کو تنگ کرے یا نقل و حرکت سے روکے، آپ کو مارا نہیں جانا چاہیے، نہ آپ کو دھکا دیا جائے، تھپڑ مارنا بھی غلط ہے، نہ آپ کو کاٹا جائے اور نہ کوئی آپ کو ہلائے جُلائے۔ یہ جسمانی طور پر تنگ کرنا ہے۔

کسی شخص کو آپ سے کوئی ایسی جنسی حرکت نہیں کرنا چاہیے جو آپ نہیں کرنا چاہتے، نہ وہ آپ کو اس طرح چھوئے جو صحیح محسوس نہ ہوتا ہو۔

یہ جنسی طور پر تنگ کرنا ہے۔

آپ پر تشدد نہیں ہونا چاہیے، نہ دھمکی دی جانا چاہیے اور نہ خوف کا احساس دلایا جائے۔ کسی شخص کو نہیں چاہیے کہ وہ آپ کو نظر انداز کرے یا آپ کو ہر وقت یہ بتائے کہ آپ کیا کریں۔ کوئی شخص آپ کو کمتر نہ قرار دے، نہ بچہ سمجھ کر برتاؤ کرے۔ **یہ جذباتی طور پر تنگ کرنا ہے۔**

کسی شخص کو نہیں چاہیے کہ وہ آپ کو رقم رکھنے یا اپنی رقم استعمال کرنے سے روکے۔ کسی شخص کو نہیں چاہیے کہ وہ آپ کی رقم یا بینفٹ چرانے کی کوشش کرے۔ کسی اور شخص کو اپنی رقم دینے کے لیے آپ کو مجبور نہیں کیا جاسکتا اور نہ آپ کی مرضی کے بغیر آپ کو اپنا ارادہ تبدیل کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے۔

یہ مالی طور پر تنگ کرنا ہے۔

بعض اوقات جب لوگ بہت مضطرب یا پریشان ہوتے ہیں تو وہ خود کو تنگ کرتے ہیں کیونکہ اس طرح انہیں افاقہ ہونے کا احساس ہوتا ہے۔ **یہ اپنے آپ کو تنگ کرنا ہے۔** خود اپنے آپ کا کماحقہ خیال نہ رکھنا **اپنے آپ سے بے پروائی ہے۔**

تنگ کیے جانے پر اگر میں اطلاع دوں تو کیا ہوگا؟

(What will happen if I report harm?)

عملے کا کوئی شخص:

- **آپ کی بات سنے گا اور وہی کچھ کرے گا جو آپ سنجیدگی سے کہتے ہوں**
- **یہ یقینی بنائے گا کہ آپ محفوظ ہوں**
- **اگر ضرورت ہو تو آپ کے لیے طبی علاج معالجے کا بندوبست کرے گا**
- **اگر کسی جرم کا شک ہو تو وہ پولیس سے رابطہ کرے گا**
- **آپ کو مزید پریشانی سے بچانے اور چھان بین کے لیے دیگر ماہرین کو شریک کرے گا۔**

خود کو کسی نقصان کا نشانہ نہ بننے دیں

کسی کو آگاہ کریں۔ 01383 602200 کو فون کریں