گھریلو تشدد
ذہنی صحت کی خدمات

گھریلو تشدد متاثرہ افراد کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔ گھریلو تشدد سے متاثرہ بچوں، نوعمروں اور بالغ افراد کو مختلف طرح کے ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔ ہماری نگہداشت فراہم کنندگان کی ٹیم سے وہ مدد حاصل کریں جو آپ کا حق ہے۔ ہم یہاں آپ کی ذہنی صحت کے خدشات کے سلسلے میں مدد کے لیے موجود ہیں۔

گھریلو تشدد بچوں پر کس طرح سے اثرانداز ہوتا ہے

گھریلو تشدد کے شکار بچے اور نوعمر یا جنھوں نے گھریلو تشدد کو دیکھا ہو ان کو طویل مدتی جسمانی اور ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ چند ایسے طریقے ہیں کہ جو بچوں کو متاثر کر سکتے ہیں:

چھوٹے بچے اور پری اسکولرز

- بستر گیلا کرنا، بہت رونا اور جلانا
- نیند آنے میں دشواری ہونا
- آسانی سے خوفزدہ ہونا
- ہکلانا یا چھپنا
- کسی عزیز سے علیحدگی ہونے پر مشکلات کا سامنا کرنا

اسکول جانے کی عمر کے بچے

- جرم کا احساس یا بدسلوکی کے لیے خود کو مورد الزام ٹھہرانا
- اسکول کی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینا یا اسکول چھوڑنا
- خود اعتمادی کی کمی
- بہت زیادہ سر درد اور پیٹ میں درد

نوعمر

- اسکول سے چھٹیاں کرنا
- جارحیت میں اضافہ یا افسردگی کا احساس
- خطرناک رویے جیسے غیر محفوظ جنسی تعلقات، الکحل یا منشیات کا استعمال
- لڑائی جھگڑوں میں پڑنا یا دوسروں پر دھونس جمانا

جلد مدد حاصل کرنا اہم ہے۔

جو نوجوان لڑکے اور لڑکیاں گھریلو تشدد کے شکار ہیں یا اس کا سامنا کیا ہے، ان کے وہی رویے دہرانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

مثال کے طور پر، ایک لڑکا جو اپنی ماں یا کسی گھر کے فرد پر تشدد ہوتے دیکھتا ہے، اس کے بالغ ہونے پر اپنی شریکِ حیات پر تشدد کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اگر کوئی لڑکی گھریلو تشدد کا شکار ہو یا اس نے گھریلو تشدد دیکھا ہو تو اس بات کا زیادہ امکان ہے کہ نوعمر یا بالغ کے طور پر اس کا بھی جنسی استحصال کیا جائے۔

یہاں وہ مدد حاصل کریں جس کے آپ مستحق ہیں

ہم اپنی تمام گھریلو تشدد کی پناہ گاہوں میں گھریلو تشدد کا شکار ہونے والے افراد اور متاثرین کو ذہنی صحت کی خدمات فراہم کرتے ہیں:

- The Bronx
- Brooklyn
- Manhattan
- Queens
- Staten Island

NYC HEALTH+ HOSPITALS Care for NYC. No Exceptions.

میں پناہ گاہ میں خدمات کیسے حاصل کروں؟

براہِ مہربانی اپنی پناہ گاہ میں اپنے کیس مینجر سے رابطہ کریں جو ہماری NYC Health + Hospitals کلینیکل ٹیم کا براہِ راست ریفرل دے گا۔

گھریلو تشدد میں ذہنی صحت کی خدمات ذیل کی شراکت داری ہے:

- NYC Health + Hospitals
- گھریلو اور صنفی بنیاد پر تشدد کے خاتمے کے لیے میئر آفس (Mayor's Office to End Domestic and Gender-Based Violence)
- میئر آفس برائے کمیونٹی ذہنی صحت (Mayor's Office of Community Mental Health)
- نیو یارک سٹی کے انسانی وسائل کی انتظامیہ (New York City Human Resources Administration)
- شعبہ نیو یارک سٹی برائے سماجی خدمات (New York City Department of Social Services)

گھریلو تشدد بالغ افراد پر کس طرح سے اثرانداز ہوتا ہے

- تھکاوٹ کا احساس
- تناؤ محسوس کرنا
- کم ترغیب
- کم خود اعتمادی
- سر میں درد
- سینے میں درد
- پیٹ میں درد
- پیڑو میں درد
- دم گھٹنے کا احساس
- گھبراہٹ محسوس کرنا
- بہت فکر مند ہونا
- شدید وسوسے آنا
- غائب دماغ ہو جانا
- نیند آنے میں دشواری ہونا
- زندہ رہنے کی خواہش نہ ہونا

گھریلو تشدد کی پناہ گاہ میں ذہنی صحت کی خدمات

- پناہ گاہ میں آپ کو ملنے والی خدمات آپ اور آپ کو نگہداشت فراہم کرنے والوں کے درمیان ہوں گی۔
- آپ اور/یا آپ کے بچے آمنے سامنے یا ٹیلی ہیلتھ کے ذریعے خفیہ ذہنی صحت کی خدمات حاصل کر سکتے ہیں۔
- ٹیلی ہیلتھ کا مطلب ہے کہ آپ سمارٹ فون کا استعمال کرتے ہوئے اپنے فراہم کنندہ سے بات کریں گے۔ ٹیلی ہیلتھ آپ کے نگہداشت فراہم کنندہ کے ساتھ ایک نجی وڈیو کال یا فیس ٹائم کی طرح سے ہے۔ ممکن ہے کہ بعض صورتوں میں یہ خدمت دستیاب نہ ہو۔

پناہ گاہ پر ذہنی صحت کی خدمات وصول کرنے کے فوائد

- **24/7 مشکلات میں معاونت۔** دن میں کسی بھی وقت خدمات تک رسائی۔ رات کے دوران اور ویک اینڈز میں ہنگامی کالز دستیاب ہیں۔
- **ذہنی صحت کی اسکریننگ۔** اسکریننگز سے آپ اور آپ کو نگہداشت فراہم کرنے والے کو یہ سمجھنے میں مدد ملتی ہے کہ آپ کے تجربات کس طرح آپ کی ذہنی صحت اور فلاح وبہبود کو متاثر کر رہے ہیں۔
- **فراہم کنندگان سے فوری رابطہ۔** ہمارے کلینشنز، سماجی کارکنان اور ماہرینِ نفسیات کئی مختلف ثقافتوں اور کئی مختلف ممالک سے تعلق رکھنے والے بچوں اور بالغ افراد کے ساتھ کام کرتے ہیں۔
- **انفرادی تھراپی۔** تھیراپی حاصل کرنے کے لیے آپ اور کلینیشن ملاقات کرتے ہیں۔
- **گروپ تھراپی۔** آپ اور پناہ گاہ میں مقیم دیگر افراد ایک معاونت والے ماحول میں ملاقات کرتے ہیں اور یکساں مسائل پر بات چیت کرتے ہیں اور کلینشن اس میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔
- **ادویات کا انتظام۔** اس کا انحصار آپ کی تشخیص پر ہے، آپ کو ایسی ادویات فراہم کی جا سکتی ہیں جو آپ کو مخصوص اقسام کے ذہنی صحت سے متعلق مسائل میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔