



گھریلو تشدد ہمیشہ جسمانی نہیں ہوتا، اسمیں جذباتی، جنسی اور معاشی استحصال اور حکمرانہ سلوک بھی شامل ہے۔

برے برتاؤ میں مندرجہ ذیل (بھی) شامل ہو سکتی ہیں :

مذاق اڑایا جانا، تضحیک ہونا، توہین اور تنقید، گھورا جانا، پیچھا کیا جانا یا زیر دباؤ ہونا، دھمکیاں، ڈرایا جانا یا تشدد، ملکیت کا برباد کیا جانا، فمیلی اور فرینڈز سے علیحدگی، رقم کا لے لیا جانا یا کنٹرول کیا جانا یا کام کرنے کی اجازت نہ ملنا۔ جھوٹ، الزام تراشی، اور بد سلوکی سے انکار، جنسی (ہمبستری) کیلئے زبردستی کا شکار ہونا۔

اگر آپ کسی دوست یا فیملی ممبر کے بارے میں پریشان ہیں جو گھریلو تشدد کا شکار ہو رہا ہو، تو ایسی تنظیمیں ہیں جو ہیلپ اور سپورٹ دے سکتی ہیں۔

گھریلو تشدد کی نشانیوں کی مزید انفارمیشن کیلئے براہ مہربانی یہ ویب سائٹ وزٹ کریں www.cambsdasv.org.uk

لوکل سپورٹ

کیمریج کی خواتین کی مدد (سی، ایسٹ اور ساؤتھ کیمریج) : www.cambridgewa.org.uk

پناہ گاہ (فنلنڈ، ہینٹنگڈنشر اور پیٹریو) : 07787 255821 www.refuge.org.uk

کیمریج مرکز براہ زنا بالجبر : 01223 245888

پیٹریو - زنا بالجبر کے بحران کی کیئر : 01733 852578 www.caprcc.org.uk

دی ایلیم ریفرل سنٹر جنسی حملوں کیلئے : 0800 193 5434 www.theelmssarc.org

کیمریجشر اور پیٹریو - آفت زدہ افراد اور گواہوں کی ہب : 0800 781 6818

نیشنل سپورٹ

ہیلپ لائن براہ نیشنل گھریلو بد سلوکی : 0808 2000 247

گیلپ (ایل جی پی ٹی سپورٹ) : 0800 999 5428 www.galop.org.uk

کرما نروانا (زبردستی کی شادی اور ایچ پی وی) : 0800 5999 247 www.karmanirvana.org.uk

مردانہ مشاورتی لائن : 0808 801 0327 www.mensadvice.org.uk

اگر کوئی فوری خطرے میں ہے تو، ہمیشہ 999 کو کال کریں



**Cambridgeshire
& Peterborough**
Domestic Abuse & Sexual
Violence Partnership

www.cambsdasv.org.uk