



# بیم کمیونٹیز میں گھریلو تشدد



بیم کمیونٹیز میں سفید بیم  
منصبوں کے مقابلے میں  
گھریلو تشدد کی شرح زیادہ ہے  
کے مطالعے کے مطابق



ہر 4 میں سے 1 خاتون اپنی زندگی  
میں کسی نہ کسی مرحلے پر گھریلو  
تشدد کا شکار ہوتی ہے



سب سے زیادہ شرح مخلوط  
نسل کے افراد میں پائی گئی



ہر 6 میں سے 1 مرد اپنی زندگی  
میں کسی نہ کسی مرحلے پر گھریلو  
تشدد کا شکار ہوتا ہے

## گھریلو تشدد کیا ہے؟

گھریلو تشدد ایک ایسا منفی رویہ ہے جو قریبی تعلق کے اندر ایک ساتھی دوسرے پر طاقت اور اختیار برقرار رکھنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ یہ اکثر گھروں میں ہوتا ہے اور اس میں متدرجہ ذیل شامل ہو سکتا ہے



### جسمانی تشدد

مارنا، دھکے دینا، کانٹا، گلا گھونٹنا،  
بستھیروں سے نقصان پہنچانا یا ان  
سے دھمکانا



### جذباتی تشدد

زبان سے حملے، تذلیل کرنا، گیسلائٹنگ  
تہا کرنا



### جنسی تشدد

ناخواستہ جنسی مطالبات، جنسی  
حملہ جبری مباشرت



### معاشی استحصال

پیسے پر سختی سے کنٹرول، قرضے لینا،  
بنیادی ضروریات کی فراہمی سے انکار



## گھریلو تشدد کی علامات

سماجی طور پر  
تنہا ہونا



جنسی اعمال کے  
لیے مجبور کیا جانا



زخم/چوٹیں



تنہائی



ساتھی کے گرد گھبراہٹ



## متاثرین پر اثرات



ذہنی اور جسمانی  
صحت پر اثرات



افسردگی اور گھبراہٹ



بچوں کی فلاح پر اثرات

## دوست اور رشتہ دار کیا کر سکتے ہیں؟



رانے قائم کیے  
بغیر سنیں



انہیں مدد کے گروپوں  
سے رابطے میں رہنے میں  
تعاون کریں



تحفظ سب سے پہلے

## مدد کی سہولیات



مددگار ٹیلیفون نمبرز



بیم پر مرکوز مقامی  
مددگار گروپ

## حفاظتی منصوبہ بندی



ہنگامی پیک



بھاگنے کا راستہ



ہنگامی فنڈز

## اقدام کریں



مقامی نمائندے  
سے رابطہ



تبدیلی کے لیے کام کرنے  
والے مددگار گروپ

Download our 2 packs:

Victims: [Bit.ly/LifeWithoutFearPack](https://bit.ly/LifeWithoutFearPack)

Perpetrators: [bit.ly/EndingDV](https://bit.ly/EndingDV)



becomeuniteduk



BecoMEUnitedUK



becomeuniteduk



BECOME  
UNITED

[www.becomeunited.org.uk](https://www.becomeunited.org.uk)