

पारिवारिक हसिका पीडतिहरूलाई मददत

कोही पन दुर्व्यवहारको योग्यछैन। पारिवारिक हसिकाको कुनै सीमा हुँदैनर यसमा बालबालिका, कशोरकशोरी, वयस्कर वृद्धवृद्धाहरूपरतहुने सबै प्रकारका हसिका र दुर्व्यवहारहरू समावेश छन्। तपाईं वा तपाईंले चनिनेकसैलाई दुर्व्यवहार भइरहेको छ भने यस कार्डमा सूचीबद्ध कुनै पननिम्बरहरूमा फोनगरनुहोस्। तपाईं एकलैहुनुहुँदैनभनेर सम्झनुहोस्।

आफूलाई कसरी जोगाउने

- आफूलाई विश्वास गरने व्यक्तिसँग कुरा गरनुहोस्। पारिवारिक सदस्य, साथी, छमिकी, शिक्षक, विश्वासका नेता वा डाक्टर - उनीहरू सहयोग र मददतको राम्रोस्रोतहुनसक्छन्।
- मददतका लागिसामुदायिक स्रोतहरूलाई सम्पर्कगरनुहोस्। उनीहरूले तपाईंलाई बस्नका लागिठाउँ चाहन्छिवा तपाईंलाई दुर्व्यवहार गरने व्यक्तिलाई पारिवारिक अन्यसदस्यहरूबाटकानुनी सुरक्षाचाहन्छिभने सहयोग गर्नसक्छन्।
- तपाईं आपतकालीनअवस्थामा हुनुहुन्छवा तत्काल खतरामा हुनुहुन्छभने 911 मा फोनगरनुहोस्। स्थानीयकानूनप्रवर्तनले तपाईं र तपाईंको पारिवारिक जोखिमबाटटाढा राख्नसक्छ।
- तपाईं वयस्कहुनुहुन्छभने तपाईंले दुर्व्यवहारपूर्णसम्बन्ध छोड्नेनरिणयगरेमा सुरक्षायोजना बनाउनुहोस्। केही नगद, महत्त्वपूर्णकागजातहरू (जन्मदस्ताप्रमाणपत्र, सामाजिक सुरक्षाकार्डहरू, आदी), साँचोका सेटर तपाईंले संकटको अवस्थामा सजिलै पाउनसक्नेबदलनेकपडाहरू।

कसरी अरूलाई मददत गर्

तपाईंले कसैलाई आक्रमण गरिरहेको देखनुभयो वा कुनै बच्चा, कशोरवा वृद्धलाई तत्काल खतरामा देखनुभयो भने तुरुन्तै911 वा स्थानीय कानून प्रवर्तनलाई फोन गरनुहोस्।

दुर्व्यवहारपूर्णसम्बन्धमा रहेको वयस्कलाई मददत गर्न:

- तपाईं के भन्नचाहनुहुन्छयोजना बनाउनुहोस्, कुरा गरने राम्रोसमय ठाउँ नरिधारणगरनुहोस्।
- प्रश्नहरू सोधनुहोस् जस्तै: तपाईंलाई कसरी मददतगरनसक्छु? यो अवस्थाहेरेर तपाईं के गर्नचाहनुहुन्छ? नरिणयनगरसिनुहोस्। नैतिक व्याख्यावा आलोचना नगरनुहोस्। पीडितलाई बोलनका लागिपिरशसतसमयदानुहोस्।
- बस बाहिर जानुहोस् - यो सुरक्षितसल्लाह नहुनसक्छ।
- पीडितलाई तपाईं एक सम्बन्धमा मौखिक, भावनात्मक वा शारीरिक दुर्व्यवहार कदापिसिवाकार्य छैनभन्नेविश्वास गरनुहुन्छभनेर थाहा दनुहोस्।
- व्यक्तिलाई मददतगरनसक्नेस्थानीयस्रोतहरूको बारेमा जानकारी प्रदानगरनुहोस्।

दुर्व्यवहारपूर्णडेटिङ सम्बन्धमा रहेको कशोरकोशोरीलाई मददत गर्न:

- अभिभावक/संरक्षक वा विश्वसनीयवयस्कसँग आफ्नाचिन्ताहरू बाँडनुहोस्।

दुर्व्यवहारको शकिरभएका बच्चावा कशोरकशोरीलाई मददत गर्न:

- फ्र्याङ्कलिनकाउन्टीचिल्ड्रेनसर्विसहरूमा बाल दुर्व्यवहारको आफ्नोशङ्कारपिर्तगरनुहोस्। कलहरू गोप्यहुन्छन्।

दुर्व्यवहारमा परेका ज्येष्ठ नागरकिलाई मददत गर्न:

- ठूला दुर्व्यवहार वा बेवास्ताको आफ्नोशङ्कालाई वयस्कसुरक्षासेवाहरूमा रपिर्तगरनुहोस्। कलहरू गोप्यहुन्छन्।

कूटपटिगरने कसैलाई मददत गर्न:

- व्यक्तिलाई यस कार्डमा सूचीबद्ध हस्तक्षेप कार्यक्रमहरू मध्येकुनै एकमा बुझाउनुहोस्।



Resources

आपतकालीन.....911

बालबालिका कशोरकशोरीका लागि सेवाहरू:

Buckeye Ranch	(614) 875-2371
बुँ नलिसमुदा.....	(614) 272-1464
बुवा र परिवारका लानि.....	(614) 294-2661
फ्र्याङ्कलनिकाउन्टीबाल सेवा	(614) 229-7000
Huckleberry House	(614) 294-5553
Natl. कशोरहरूको उ दुर्व्यवहार हेललाइ.....	(866) 331-9474
Natl. अधिविक्ताकार्यक्रम	(877) 692-7226
राष्ट्रव्यापी बालबालिकाको वहारकि स्वास्थ्यसेवा	(614) 355-8080
सेन्ट नन्टको पारवारक केन्द्र	(614) 252-0731
पारवारक सुरर उपार केन्द्र	(614) 722-8200

वयस्कपीडतिहरूका लागि सेवाहरू:

Beit Ohr (Cont. Mike Broidy)	(614) 449-4200
BRAVO (LGBTQI सेवा)	(866) 862-7286
वकल, 24 घणसंक/आश्र.....	(614) 224-4663
DWAVE (बहरा समुदा)	(614) 678-5476
माउन्ट काइम एण्टरमा	(614) 234-5900
Natl. घरेलू हंसाको हलाइ.....	(800) 799-7233
ओहो घरेलू हंसाको	(800) 934-9840
शालोम फोर्स.....	(888) 883-2323
पारवारक सुरर उपार केन्द्र	(614) 722-8200

जषठ नारकिका लागि सेवा

वसका सुरतक सेवाहरू	(614) 525-4348
दीकालीसहार ओमडमकायक्रम	(800) 282-1206
क्यापटिल युनभिरसटी परिवार अधिविक्ताक्लनिकि	(614) 236-6779
सटी अभयोक्ताको कार्यालय	(614) 645-7483
फ्र्याङ्कलनिकाउन्टीअभयोक्ताको कार्यालय	(614) 525-3555
कोलम्बसको कानूनी सहायता समाज	(614) 224-8374

ब्याटरका हस्तक्षेप कार्यक्रम:

अफ्रिका केन्द्रतिव्यक्तगितवकिस। पसल.....	(614) 253-4448
Crossroads	(614) 445-0352
Southeast, Inc.	(614) 225-0990

अन्यकार्यक्रम रसेवाहरू:

ASHA- आशाको करिण.....	(614) 565-2918
एसयिली अमेरिकी समुदायकि सेवा	(614) 220-4023
Columbus Humane	(614) 777-7387
सेफ हेवनकार्यक्रम	(614) 980-2032
क्याथोलिक समाज सेवा	(614) 221-5891
कोलम्बस अर्बनलगाि	(614) 257-6300
यहूदी परिवार सेवा	(614) 231-1890
नयाँ नरिदेशनकार्यरि केन्द्र	(614) 849-0028
OH महान्यायाधिविक्ताको अपराधपीडतिस वा।.....	(800) 582-2877
ओहयो हसिपैनकि गठबन्धन.....	(614) 840-9934
रेप हेल्पलाइन(24-घण्टे)	(614) 267-7020
SARNCO (यौनदुर्व्यवहार सेवा)	(614) 566-4414
आत्महत्यारोकथाम हटलाइन.....	(614) 221-5445
ओहायोको सोमाली समुदायसंघ	(614) 262-4068
Natl. मानव बेचबखिनहटलाइन.....	(888) 373-7888

