

## यदि आप बलात्कार या यौन उत्पीड़न द्वारा प्रभावित हैं

कोई मानक तरीका नहीं है जिसमें एक व्यक्ति बलात्कार या हमले के प्रति प्रतिक्रिया करता है - क्रोध, शांत, डर की भावना - - जो भी हो, महसूस करना स्वभाविक है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी भावनाओं को महत्व दें और उन पर भरोसा करें, अपना ख्याल रखें और संभवतः किसी से बात करें, अगर आप कर सकते हैं। यह पहली बार में दर्दनाक हो सकता है लेकिन यह सहायक सहायक साबित होता है।

आप "वोमेन एंड चिल्ड्रेन फर्स्ट" से स्वतंत्र और गोपनीय सलाह प्राप्त कर सकते हैं। यह संगठन उन महिलाओं और लड़कियों को सलाह और सहायता प्रदान करता है जिनके साथ बलात्कार यौन शोषण और / या यौन दुर्व्यवहार किया गया हो, चाहे कैसे भी या कभी भी।

द रेप क्राइसिस सेंटर, ग्लासगो "वोमेन एंड चिल्ड्रेन फर्स्ट" के माध्यम से बाह्य सेवा प्रदान करता है।

वर्तमान में, आरंभिक संपर्क अंग्रेजी भाषा के माध्यम से ही किया जा रहा है, लेकिन अगर तुम चाहो तो दोनों संगठनों द्वारा महिला व्याख्याता का प्रबंध किया जा सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपनी

भावनाओं को महत्व दें और उन

पर भरोसा करें, अपना ख्याल रखें

और संभवतः किसी से बात करें, अगर आप

कर सकते हैं। यह पहली बार में दर्दनाक हो

सकता है लेकिन यह

सहायक सहायक साबित होता है।

## "वोमेन एंड चिल्ड्रेन फर्स्ट" और द रेप क्राइसिस सेंटर निम्न लिखित रूप में आपकी मदद कर सकता है:

- तत्काल मदद और सलाह
- निरंतर समर्थन
- गर्भनिरोध और गर्भावस्था
- अगर आप पुलिस को रिपोर्ट लिखवाने के इच्छुक हैं तो, आप पुलिस और अदालत की प्रक्रियाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं. यह पूरी तरह से आपका अपना फैसला है और आप का इस सन्दर्भ में पूरा समर्थन किया जाएगा
- अन्य एजेंसियों और सेवाओं के बारे में जानकारी
- आप आपराधिक चोटों के मुआवजे के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं
- महिलाओं और लड़कियों को समर्थन दिया जाता है, चाहे बलात्कार, हमले या शोषण की घटना कई महीनों या वर्षों पहले घटित हुई हो।

## यदि आप से बलात्कार किया गया है

अगर बलात्कार या यौन उत्पीड़न पिछले 7 के भीतर किया गया है, तो आप यौन उत्पीड़न के रेफरल केंद्र, आर्चवे में 0141 211 8175 पर फोन कर सकते हैं।

## यदि आप पुलिस के पास जाने का निर्णय लेते हैं

यदि आप पुलिस में रिपोर्ट करने का निर्णय लेते हैं तो आपका पहला काम किसी भी पुलिस कार्यालय में जाना होगा. वहाँ का अधिकारी कुछ प्रारंभिक विवरण लेगा और उसके बाद बयान लेने के लिए महिला और बाल इकाई के किसी प्रशिक्षित अधिकारी से संपर्क करने का प्रयास करेगा।

जितना जल्दी हो सके, पुलिस को रिपोर्ट करने की कोशिश करें।

- अगर संभव हो, तो जितना जल्दी हो सके, किसे को बताएं की आपके साथ क्या हुआ है। आपके संकट के समय का गवाह आपके लिए मददगार होता है।
- स्वयं को साफ या स्वच्छ करने की या कपड़े बदलने की कोशिश न करें। आप महत्वपूर्ण सबूत नष्ट कर सकते हैं।
- ड्रग्स एवं शराब के सेवन से परहेज़ करें।
- आप कोई भी खाद्य या पेय पदार्थ ग्रहण न करें, क्योंकि आप मुँह के आसपास के फोरेंसिक सबूत खो सकते हो।
- किसी दोस्त या समर्थन कार्यकर्ता को अपने साथ ले चलने का प्रयास करें जो आपकी पुलिस और चिकित्सा प्रक्रियाओं में सहायता कर सके है।
- आप बदलने के लिए कपड़े ले जा सकते हैं क्योंकि पुलिस आपके सभी या कुछ मूल कपड़ों को अपने पास रख सकती है।
- चाहे आप पुलिस को रिपोर्ट दर्ज करवाते हैं या नहीं, यह तय है कि चोट, गर्भधारण या यौन प्रेषित संक्रमण (एचआईवी सहित) की संभावना को नज़रंदाज़ नहीं किया जा सकता।