

ગંભીર હિંસા અને હથિયારો સાથે સંકળાયેલી ઘટના બાદ આત્મ-સંભાળ

આ માહિતીનો હેતુ લોકોને ભયાનક અથવા હિંસક અનુભવ પછી તેઓ કેવી પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે તે સમજવામાં મદદ કરવાનો છે, અને ખાસ તાલીમબદ્ધ સલાહ અને ઉપલબ્ધ સહાય વિશેની વિગતો પૂરી પાડવાનો છે .

અપરાધ ઘણીવાર સામાન્ય જીવનને વિક્ષેપિત કરે છે અને લોકોને ઘણી મૂંઝવણભરી લાગણીઓમાંથી પસાર કરાવી શકે છે. એવું લાગી શકે છે કે સામનો કરવા માટે ઘણું બધું છે, જે સુખાકારીને અસર કરી શકે છે.

ધીરજ રાખવી મહત્ત્વની છે, અને મદદ તથા ટેકાથી મોટા ભાગના લોકોને વધુ સારું અથવા વધારે મજબૂત અનુભવે છે - તેમાં સમય લાગી શકે છે.



પ્રતિક્રિયાઓ

લોકો ભયાનક પરિસ્થિતિઓમાં જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે.

કેટલીકવાર, જે લોકોએ હિંસા અથવા અન્ય ભયાનક પરિસ્થિતિઓનો અનુભવ કર્યો છે અથવા સાક્ષી છે, તેઓ ગુસ્સે, ઉદાસી, દોષિત, મૂંઝવણ અથવા લાગણીઓના સંયોજનની લાગણી અનુભવી શકે છે. કેટલાક લોકો જોખમ પસાર થઈ ગયું છે તેમ છતાં ભયનો અનુભવ કરતા રહે છે. લોકોને નીચેનામાંથી કેટલીક પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ થઈ શકે છે:

- બીકણ બનવું અને સલામતી વિશે ચિંતિત
- અસ્વસ્થતા અથવા ગુસ્સે થવાની લાગણી
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમર્થ ન હોવું
- ભયાનક અનુભવની સતત યાદ આવવી
- જે બન્યું તે વિશે વાત કરવાની ઈચ્છા ન હોવી
- દુઃસ્વપ્નો આવવા
- ફરી થી પરિસ્થિતિ બની રહી હોય તેવું અનુભવવું
- સારી રીતે ન ખાવું કે ઊંઘ ન આવવી
- બાળકો અને યુવાન લોકો, વારંવાર ઘટના વિશે રમત રમે અથવા દોરે

બાળકો અને યુવાન વ્યક્તિઓ માટે:

ગુનાઓના ઘણા જુદા જુદા પ્રકારો છે, અને ઘણા લોકો તેમના જીવનના કોઈક તબક્કે ગુનાથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. દરેક વ્યક્તિ અનન્ય છે અને જુદી જુદી રીતે ગુનાથી પ્રભાવિત થાય છે. ગુનાથી થતું નુકસાન શારીરિક, ભાવનાત્મક અથવા માનસિક હોઈ શકે છે. ઘણાં બાળકો અને યુવાનો માટે, ગુનાનો અનુભવ કરવો એ ડરામણો, અસ્વસ્થતા ઉભી કરે તેવો અને આઘાતજનક હોઈ શકે છે.

કેટલીકવાર જે બન્યું છે તેના પર લોકોનો તાત્કાલિક પ્રતિસાદ હોય છે, અને કેટલીકવાર તે દિવસો, અઠવાડિયાઓ અથવા મહિનાઓ પણ લઈ શકે છે. આમાં એવી પરિસ્થિતિઓનો સમાવેશ થઈ શકે છે જ્યાં કોઈ શારીરિક સંપર્ક ન હોય - જેમ કે ઓનલાઈન ગુંડાગીરી, મૌખિક દુર્વ્યવહાર, ચોરી અથવા છેતરપિંડી.

કૃપા કરીને પ્રતિક્રિયાઓ યાદ રાખો અને આપણે જેનો ઉલ્લેખ કર્યો છે તે લાગણીઓ સંપૂર્ણપણે સામાન્ય છે.

ગુનાની અસરોમાંથી લોકો સાજા થવાનું શરૂ કરી શકે તેવા પુષ્કળ માર્ગો છે:

- કોઈની સાથે વાત કરો કે જેના પર લોકો વિશ્વાસ કરે છે અને તમે તેનાથી આરામદાયક છો તેઓ મદદ કરી શકે છે. આ વ્યક્તિ માતાપિતા, વાલી, યુવા કાર્યકર, શિક્ષક અથવા મિત્રમાંથી કોઈ પણ હોઈ શકે છે
- તમારા જીપી અથવા નિષ્ણાત જેમ કે ચિકિત્સક અથવા વિક્રિત સપોર્ટ ઓફિસર (પીડિત સહાયતા અધિકારી)નો સંપર્ક કરો

18 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો માટે :

ગુના લોકોને જુદી જુદી રીતે અસર કરે છે, તેથી તે સમજવું મહત્વપૂર્ણ છે કે પછીથી લોકોને કેવું લાગે છે.

આફ્ટર-ઈફેક્ટ્સ (પછીની અસરો) થોડા સમય માટે લોકો સાથે રહી શકે છે, પછી ભલે તે ગુનો અથવા પરિસ્થિતિ ગમે તેટલી ગંભીર હોય.

લોકોને એવું લાગી શકે છે કે તેઓ ગુસ્સો અથવા ઉદાસી જેવી તીવ્ર લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે અને આને કારણે પરિસ્થિતિ વધુ ગૂંચવણભરી અને અસ્વસ્થ બની શકે છે.

લોકો સાજા થવાનું શરૂ કરી શકે તેવી ઘણી રીતો છે:

- સામાન્ય દિનચર્યાઓને શક્ય તેટલું વળગી રહેવું
- કોઈ વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ સાથે શું થયું છે તે વિશે વાત કરો
- તથ્યપૂર્ણ સમજૂતીની આપવે કરવાથી જે બન્યું તે સમજવામાં મદદ મળી શકે છે

સોશિયલ મીડિયા પર જે બન્યું છે તે પોસ્ટ કરતાં પહેલાં મહેરબાની કરીને વિચારો.

કોઈને દુઃખ પહોંચાડે છે અથવા દુર્વ્યવહાર કરવામાં આવે છે તેની ફિલ્મ પોસ્ટ કરવાથી પીડિતો અને તેમના પરિવારો માટે વધુ આઘાત થઈ શકે છે.

જો કોઈ પર હુમલો થઈ રહ્યો હોય તો મહેરબાની કરીને તાત્કાલિક ઈમરજન્સી સેવાઓ પર કોલ કરો.

લોકોએ ક્યારે વધુ મદદ લેવી જોઈએ?

મદદ અને ટેકો

કેટલીક વખત લોકો એક ઘટનાના કેટલાક અઠવાડિયા પછી ખૂબ જ વ્યથિત થઈ શકે છે અને વધુ સલાહ માટે ખાસ તાલીમ પામેલા સહાયક કાર્યકરો અથવા જી.પી. સાથે વાત કરવાની ગોઠવણ કરવાથી મદદ થઈ શકે છે. નિષ્ણાતની સહાય રૂબરૂ, ટેલિફોન પર અથવા ઓનલાઈન મારફતે મેળવી શકાય છે.



ટેકો મેળવવો:

ઘણી નિષ્ણાત સહાયતા સેવાઓ ઉપલબ્ધ છે:

કૂથ લેમ્બેથનું નિ:શુલ્ક, સલામત, ઓનલાઈન અનામી સ્થળ છે, જેનો યુવાનો www.kooth.com મારફતે ઓનલાઈન સપોર્ટ અને કાઉન્સેલિંગને એક્સેસ કરી શકે છે.

લેમ્બેથ ટોકિંગ થેરેપીઝ સર્વિસ લેમ્બેથ જી.પી. સાથે નોંધાયેલ છે તેવા 18 વર્ષથી વધુ ઉંમરના કોઈપણ માટે ઉપલબ્ધ છે.

તમે સ્વ-રેફરલના આધારે સેવા મેળવી શકો છો <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/>

વિક્રિત સપોર્ટ એ એક સ્વતંત્ર ચેરિટી છે જે ગુનાનો અનુભવ કર્યો હોય અથવા સાક્ષી બનેલા લોકોને ટેકો આપવા માટે સમર્પિત છે.

તમે નિ:શુલ્ક ઓનલાઈન લાઈવ ચેટ સેવા દ્વારા સપોર્ટ 24/7 નો ઉપયોગ કરી શકો છો

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> અથવા નિ:શુલ્ક સપોર્ટ ટેલિફોન લાઈન 0808 168 9291.

ગેઈઆ સેન્ટર લેમ્બેથ આધારિત તમામ લિંગ-આધારિત હિંસાથી બચી ગયેલા લોકોને ટેકો પૂરો પાડે છે - જેમાં જાતીય હિંસા અને ઘરેલું દુર્વ્યવહારનો સમાવેશ થાય છે. ટેલિફોન, ઈમેઈલ અને ટેક્સ્ટ દ્વારા ઉપલબ્ધ સપોર્ટ, જે પણ સૌથી સલામત હોય.

તમે [0207 7733 8724](tel:020777338724) પર સવારે 9 થી સાંજના 5 વાગ્યાની વચ્ચે ગેઈઆ સેન્ટરનો સંપર્ક કરી શકો છો. ઓફિસના સમયની બહાર અને બેંક હોલિડેઝ પર, તમે [07725 245 779](tel:07725245779) પર તેમનો સંપર્ક કરી શકો છો.

કટોકટીમાં હંમેશા 999 ડાયલ કરો

**Lambeth
kooth**

**the
Gaia
centre**

**VS VICTIM
SUPPORT**