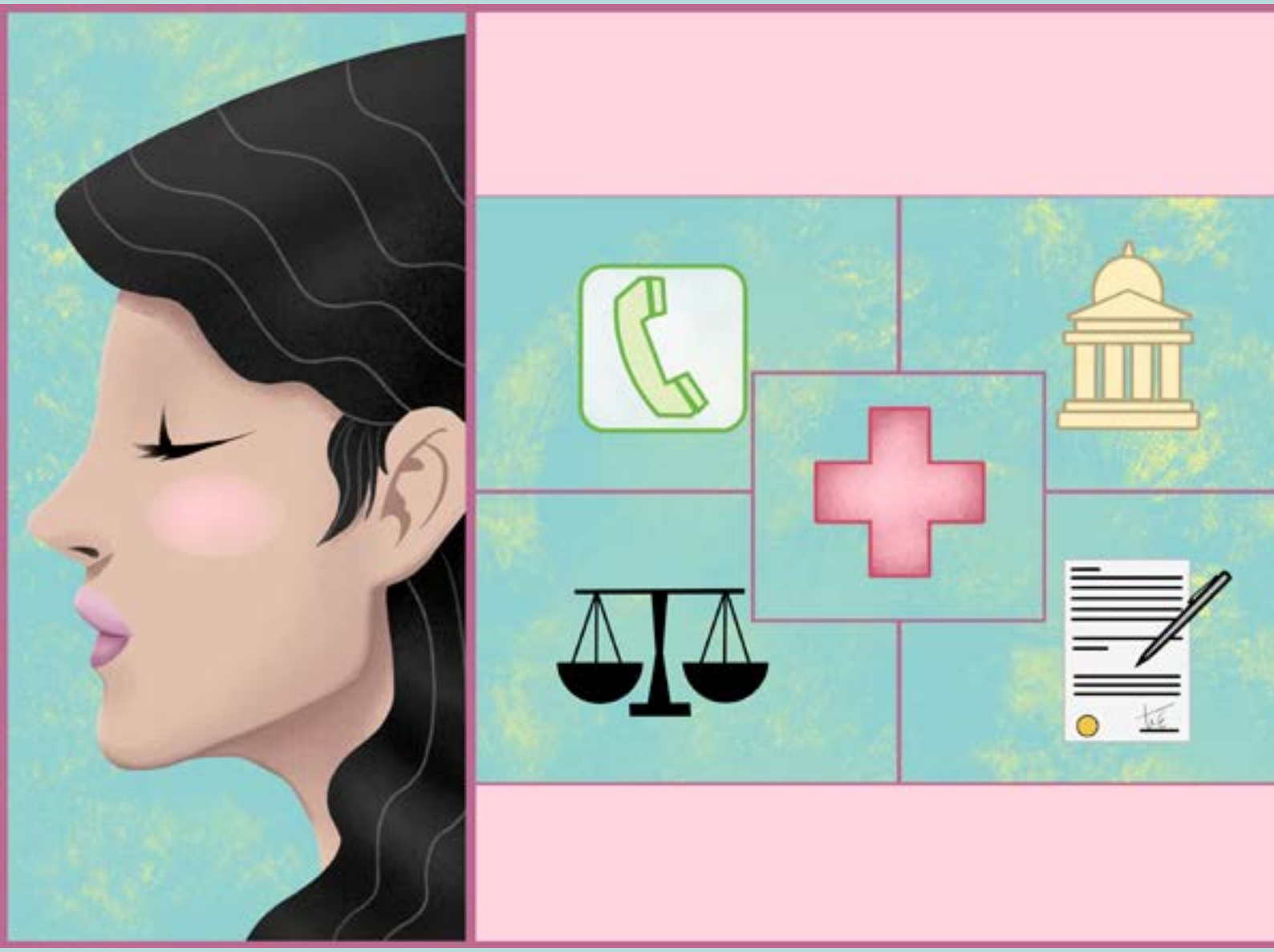
SAYFTY

सेफ्टी सर्वाइवर्स टूलकिट



SAYFTY

द्वारा प्रकाशित:
सेफ्टी ट्रस्ट
११३/१५८ स्वरूप नगर, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

©२०२० सेफ्टी ट्रस्ट

"नियुक्तियां और इस प्रकाशन के दौरान सामग्री का प्रस्तुतीकरण किसी भी राय की अभिव्यक्ति का अर्थ नहीं है, जो कि सेफ्टी ट्रस्ट की ओर से किसी भी देश, क्षेत्र, शहर या उसके अधिकारियों के कानूनी या विकास की स्थिति, या परिसीमन से संबंधित है. इसकी सीमाओं या सीमाओं की."

इस प्रकाशन में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के हैं और यह जरूरी नहीं है कि वे सेफ्टी ट्रस्ट के विचारों या नीतियों को प्रतिबिंबित करें.

इस टूलकिट का गैर व्यावसायिक और स्वतंत्र रूप से उपयोग किया जा सकता है, सेफ्टी की स्वीकृति और अधिकार को ध्यान में रखते हुए. किसी भी और तरह के उपयोग से पहले team@sayfty.com से लिखित में अनुमती लेना जरूरी है.

प्रकाशन के बाद मिली किसी भी त्रुटि या चूक की सूची के लिए कृपया हमारी वेबसाइट पर जाएँ
https://sayfty.com/survivorstoolkit/hindi

सेफ्टी
सर्वाइवर्स टूलकिट

SAYFTY

विषय - सूची

स्वीकृतियाँ २

परिवर्णी और संक्षिप्त की सूची ३

सेफ्टी सर्वाइवर्स टूलकिट के बारे में ४

सेक्शन 1: तात्कालिक मदद ७

सेक्शन 2: भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को समझना ९

सेक्शन 3: मेडिकल सहायता और जांच १५

सेक्शन 4: कानूनी कार्यवाही २५

सेक्शन 5: मानसिक स्वास्थ्य ४०

सेक्शन 6: सर्वाइवर की आवाज़ ४८

सेक्शन 7: यौन शोषण पीड़ितों की मदद कैसे करें ५२

सेक्शन 8: सेवाओं और सहायता प्रदान करने वाले संगठनों की सूची ५४

अनुबंध ६२

एंडनोट्स ६८

स्वीकृतियाँ

उत्पादन और समन्वय

यह टूलकिट सेफ्टी ट्रस्ट से एक स्टीयरिंग कमेटी के समग्र मार्गदर्शन द्वारा निर्मित किया गया था. कमेटी में शामिल थे अपूर्वा भट्ट, नतालिया एरेनास, सामंथा पसोविक्ज़, सात्विका खेरा, डॉ श्रुति कपूर और स्यूफी सफ़वी.

विशेषज्ञ अनुभाग

टूलकिट को सात्विका खेरा और डॉ श्रुति कपूर द्वारा विकसित किया गया था. आंचल कपूर, अपर्णा श्रीधर, जॉर्ज अरेवलो, केली अरवालो, पद्मा विश्वनाथन, रूचि जोशी, शिप्रा सिंह, सौपन मझुमदार और सोनजा कोलाको द्वारा विशेषज्ञ अनुभाग तैयार किए गए थे.

महत्वपूर्ण योगदान

टूलकिट को इन लोगों के व्यापक समीक्षाओं और इनपुट से लाभ हुआ, संगीता रेगे (CEHAT), चित्रा जोशी (दिलसा केंद्र, भाभा अस्पताल), मालविका राजकुमार (नय्या), अद्रिजा जयंती (नय्या), कीर्ती जयकुमार (द रेड एलिफेंट फाउंडेशन), अनिल बाजपेयी (भोपाल पुलिस), अनुराधा शंकर (मध्य प्रदेश पुलिस), डॉ विनीत कपूर (मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी), सुतापा सान्याल, अना खान, गीता लूथरा, कृति पटेल, अवंतिका चावला, नूपुर सिन्हा और ताहिनी भूषण.

स्वतंत्र विशेषज्ञ

टूलकिट को डॉ लिसा कोहेन, डॉ मेखला मर्चेंट, आकृती जोआना (काहा माइंड), और डॉ विजयिता कुमारी ने स्वतंत्र समीक्षा प्रदान की मानसिक स्वास्थ्य अनुभाग के लिए. मेडिकल सेक्शन के लिए अनघा प्रधान (CEHAT) द्वारा विशेषज्ञ समीक्षाओं से भी लाभ हुआ. रेचल थॉम्पसन, डॉ अलेक्जेंड्रिया स्ज़मैन, नाज़िया एरुम (एमनेस्टी इंटरनेशनल इंडिया में लेखक और मीडिया वकालत प्रबंधक), और उर्मी बसु (न्यू लाइट, इंडिया) ने स्वतंत्र समीक्षा प्रदान की.

संपादकीय टीम

अनुवादक	:	पारुल अग्रवाल और नेहा महाजन
आंतरिक संपादकीय समर्थन	:	डॉ श्रुति कपूर और आंचल कपूर
डिजाइन	:	पायल जोशी
इलस्ट्रेटर	:	इनिगो कैबलेरो

परिवर्णी और संक्षिप्त की सूची

सीबीटी	कॉग्नेटिव बिहेवियर थेरेपी
CEHAT	सेंटर फॉर इन्क्वायरी ईंटो हेल्थ एंड अलाइड थीम्स
ईएमडीआर	ऑय मूवमेंट डीसेंसिटाइज़ेशन एंड रिप्रोसेसिंग
FIR	फर्स्ट इनफार्मेशन रिपोर्ट
LGBTQ	लेस्बियन, गे, बायसेक्सुअल, ट्रांसजेंडर एंड क्वीर
MLC	मेडिको-लीगल केस
MoHFW	मिनिस्ट्री ऑफ़ हेल्थ एंड फॅमिली वेलफेयर
NALSA	नेशनल लीगल सर्विसेस अथॉरिटी ऑफ़ इंडिया
NCW	नेशनल कमिशन फॉर वीमेन
NGO	नॉन गवर्नमेंटल आर्गेनाइजेशन
PE	प्रोलोंगड एक्सपोज़र
POCSO	प्रोटेक्शन ऑफ़ चिल्ड्रन फ्रॉम सेक्सुअल ओफ्फेंसेस
PTSD	पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर
VAWG	वायलेंस अगेंस्ट वीमेन एंड गर्ल्स

सेफ्टी सर्वाइवर्स टूलकिट

परिचय

टूलकिट के बारे में

अस्वीकरण: ये गाइड किसी भी तरह की प्रोफेशनल मदद, सहयोग, सलाह, दिशा निर्देश और निवारण की जगह नहीं उपयोग की जानी चाहिए.

ये सेफ्टी सर्वाइवर टूलकिट यौन उत्पीड़न से उबर चुके ऐसे लोगों के लिए है जो भारत में रहते हैं.

यौन उत्पीडन एक लैंगिक अपराध है जिससे खुद को दोष देना और ऐसी सोच को बढ़ावा मिलता है जिससे लोग खुद ही को कलंकित महसूस करने लगते हैं. ऐसा सांस्कृतिक वजहों से होने लगता है.

इस तरह की सोच सर्वाइवर की सोच और बर्ताव पर असर करती है और उनके स्वस्थ होने में बाधा डालती है. वो मेडिकल, कानूनी, और मानसिक स्वास्थ्य के लिए विकट सहयोग लेने से हिचकिचाते हैं.

ऐसा करने से, प्रताड़ित की समझ और ज्ञान में अंतर रह सकता है, और सामाजिक ढाँचा उन्हें वापिस उत्पीडन की और धकेल सकता है.

पुरुष प्रधान समाज और लिंग की वजह से शर्मसार करने के कारण यौन उत्पीडन के शिकार शक्तिहीनता की भावना महसूस कर सकते हैं.

हमारी कार्यप्रणाली

सर्वाइवर टूलकिट का मकसद विकट जानकारी और आपके बीच की दूरी को कम करना है और ये बार बार दोहराना है कि किसी भी तरह का यौन शोषण उनकी गलती नहीं है.

ये टूलकिट मानवाधिकार के सिद्धांतों पर आधारित है. इसमे सर्वाइवर की भलाई पर ध्यान है. ये कदम दर कदम दिशा निर्देश, संसाधन और जानकारी देने का प्रयास है फिर चाहे वो मेडिकल, कानूनी, मानसिक स्वास्थ्य या सहयोग नेटवर्क हो. साथ ही, ये आघात से धीरे धीरे उबरने पर और उससे जुड़ी चुनौतियाँ, अपराध का विवरण और न्याय की मांग पर जोर देता है.

ये संसाधन सर्वाइवर के जीवित अनुभवों, सोशल वर्कर और प्रोफेशनल (जैसे कि डाक्टर, वकील, पुलिस वाले वगैरह) जोकि ज़मीन से जुड़ कर काम करते हैं और ऐसे एक्सपर्ट / विशेषज्ञ जोकि नीति को अमल में लाते हैं, उनको महत्व देता है.

गहन साक्षात्कार, साइट पर जाना और ज्ञान पूर्वक सेशन रखे गए ताकि मुख्य खोज/ मुख्य रिसर्च हो सके. हमने सहायक रिसर्च का इस्तेमाल किया ताकि मेडिकल और आपराधिक न्याय प्रतिक्रियाओं में मौजूदा सामग्री को समझा जा सके.

मकसद

ये एक खुद की सहायता और देखभाल गाइड उन लोगों के लिए है जो यौन शोषण से गुज़रे हैं.

विषय क्षेत्र

इस टूलकिट का निर्माण इस हद तक सीमित है कि इसमें दी गई जानकारी विशेषज्ञों के साथ साक्षात्कार, साइट पर जाना, सहायक रिसर्च और सर्वाइवर पर निर्धारित है. ये किसी भी तरह से प्रोफेशनल निवारण, सहायता और सलाह के बजाय नहीं है. फिलहाल इसमें ऐसे व्यसक जिनके साथ बचपन में यौन शोषण हुआ था, उनके लिए प्रक्रियाओं और बाधाओं का विवरण नहीं है.

इस गाइड का मकसद पेशेवर सहायता, सलाह, या इलाज करना नहीं है. यह गाइड किसी भी रूप में उस प्रक्रिया की जगह नहीं ले सकती.

ट्रिगर की चेतावनी: ट्रिगर शब्द का मतलब है ऐसी कोई बात या घटना, जो किसी चीज़ का नकारात्मक कारण बन सकती है. इस टूलकिट में कुछ शब्द ऐसे हैं जो यौन हिंसा पीड़ितों के लिए दुखद हो सकते हैं यानी उनके लिए ट्रिगर का काम कर सकते हैं. इसका मतलब है उन शब्दों या वाक्यों को पढ़ने से पीड़ित या तो असहज महसूस कर सकते हैं या फिर चिंतित हो सकते हैं. ये ट्रिगर उन्हें खराब लगने वाली स्मृतियों में वापस ले जा सकते हैं. इस टूलकिट को पढ़ते समय अगर किसी को यह अनुभव होता है, तो एक ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ के ज़रिए वो तुरंत बेहतर महसूस कर सकते हैं.

टूलकिट का इस्तेमाल

इस टूलकिट को ऐसी जगह पर पढ़ें जहां आप के लिए सुविधाजनक हो, और आप उस जगह को पहचानते हों. एक सुरक्षित जगह वो हो सकती है जैसे कि बेडरूम, जहां आप सुरक्षित महसूस करें या एक ऐसी जगह जहां आप शांति से पढ़ सकें. जहां तक हो सके, ये टूलकिट किसी भी ऐसी जगह पर न पढ़ें जो कि भीड़ भाड़ वाला हो, या सार्वजनिक हो (जैसे कि आपका दफ़्तर या कैफ़े) जहां पर आपको जानने वाले लोग ना हों.

आप अपना समय लगा कर ये टूलकिट पढ़ें. हो सकता है पढ़ते पढ़ते कई बार आपको तनाव महसूस हो, थोड़ा असुविधाजनक भी लग सकता है. अगर आप चाहें तो अपने किसी विश्वसनीय जैसे कि आपके गहरे दोस्त को अपने साथ रख सकते हैं. ये टूलकिट आपको जानकारी देने के लिए बनाई गई है ताकि ये आपकी मदद कर सके. कई बार दूसरों से मदद माँगना ही अपने आप में सशक्त बना देता है, तो इसलिए अपने आप को सुरक्षित महसूस कराने के लिए जो उचित हो, वो करें.

इस टूलकिट में इस्तेमाल की गई भाषा

यौन हमला/यौन हिंसा

इस पूरी टूलकिट में इन दो शब्दों का इस्तेमाल किया गया है हालांकि इनका मतलब एक ही है और इन दोनों को ही एक दूसरे की जगह इस्तेमाल किया जा सकता है. सभी तरह की पहचान वाले और सभी तरह की यौन हिंसा से जूझने वालों के लिए हमने इन दोनों शब्दों को उनके विस्तृत अर्थ में इस्तेमाल किया है.

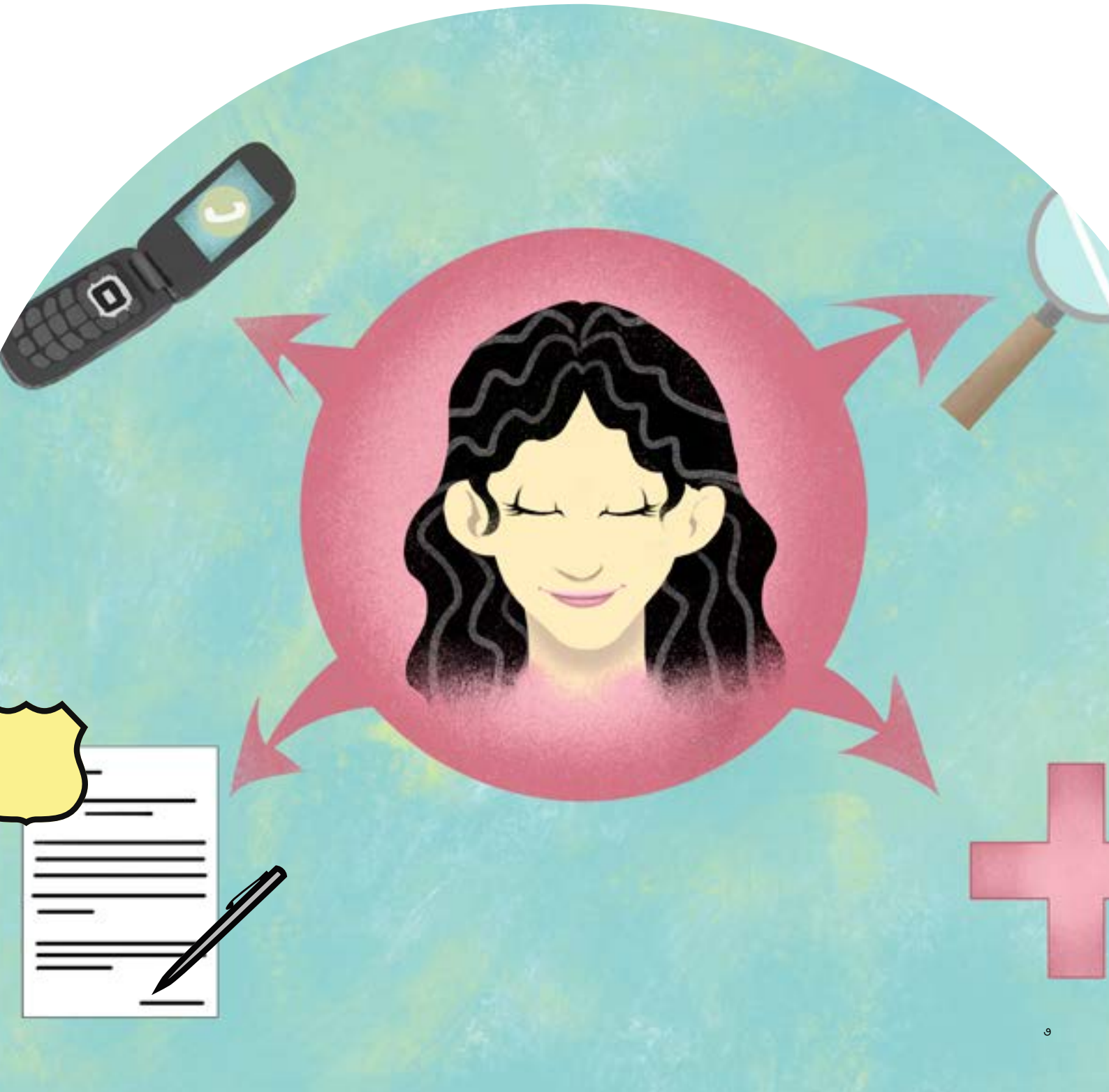
सर्वाइवर/प्रताड़ित

अधिकांशतः ये टूलकिट "सर्वाइवर" शब्द का इस्तेमाल करेगी. हालांकि दोनों ही शब्द इस्तेमाल किए जा सकते हैं. इस गाइड में, "प्रताड़ित"शब्द का इस्तेमाल तब किया जाएगा जब किसी एक अपराध, आपराधिक न्याय प्रणाली, या उनके लिए जो अभी हाल ही में यौन हिंसा के शिकार हुए हों. अगर ये शब्द आपको ठीक नहीं लगता तो कृपया इसे मानसिक रूप से किसी और शब्द से बदल लें.

वह/वे

ये टूलकिट सभी लिंगों के लिए है. हमने सभी को सम्मिलित करने की पूरी कोशिश की है. सर्वाइवर के लिए उनका/उनकी की बजाय "वे", जहां मुमकिन हो, इस्तेमाल किया है.

1 सेक्शन
तात्कालिक मदद



सेक्शन 1 : तात्कालिक मदद

जब आपको तुरंत मदद या सुरक्षा की ज़रूरत हो तब नीचे दिए नंबरों पर संपर्क करें.

डायल करें :

100	:	पुलिस
1091	:	औरतों के लिए हेल्पलाइन
181	:	औरतों महिलाओं के लिए हेल्पलाइन
112	:	आपात स्थिति के लिए जारी सिंगल हेल्पलाइन नंबर जिसे डायल कर महिला हेल्पलाइन और पुलिस की मदद की मिल सकती है[1]
1800-2000-113	:	ट्रांसजेंडर यानी हिजड़ा समुदाय और एमएसएम यानी पुरुषों के साथ यौन संबंध बनाने वाले पुरुषों के लिए हेल्पलाइन नंबर
+91-7217735372	:	नेशनल कमिशन फॉर वीमेन - डोमेस्टिक वायलेंस हेल्पलाइन नंबर

[1] हिमाचल प्रदेश, आंध्र प्रदेश, उत्तराखंड, पंजाब, केरल, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, तेलंगाना, तमिलनाडु, गुजरात, पुदुचेरी, लक्षद्वीप, अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दादर और नगर हवेली, दमन और दीव, जम्मू और कश्मीर और नागालैंड

2 सेक्शन
अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को समझना

यह खंड आपको अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को समझने में मदद करेगा.
अगर आपको ब्रेक लेने की जरूरत है तो कृपया अपना समय लें और जब आप अधिक सहज महसूस करें तो गाइड पर वापस लौटें.

सेक्शन दो: अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को समझना

अस्वीकरण: ये गाइड किसी भी तरह की प्रोफेशनल मदद, सहयोग, सलाह, दिशा निर्देश और निवारण की जगह नहीं इस्तेमाल की जानी चाहिए.

ट्रिगर की चेतावनी: ट्रिगर शब्द का मतलब है ऐसी कोई बात या घटना, जो किसी चीज़ का नकारात्मक कारण बन सकती है. इस टूलकिट में कुछ शब्द ऐसे हैं जो यौन हिंसा पीड़ितों के लिए दुखद हो सकते हैं यानी उनके लिए ट्रिगर का काम कर सकते हैं. इसका मतलब है उन शब्दों या वाक्यों को पढ़ने से पीड़ित या तो असहज महसूस कर सकते हैं या फिर चिंतित हो सकते हैं. ये ट्रिगर उन्हें खराब लगने वाली स्मृतियों में वापस ले जा सकते हैं. इस टूलकिट को पढ़ते समय अगर किसी को यह अनुभव होता है, तो एक ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ के ज़रिए वो तुरंत बेहतर महसूस कर सकते हैं.

ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ यानी व्यायाम: अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें. अपने आप को बताएं कि आप सुरक्षित हैं और आप ठीक हैं. अपनी सांस का इस्तेमाल, मौजूदा समय के बारे में सोचने और इस समय में खुद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए करें. ऐसा आप जितनी बार करना चाहें कर सकते हैं, या नियमित अंतराल पर करें. यह ज़रूरी नहीं आप इस टूलकिट या गाइड को खुद पढ़ें. आप ऐसे किसी व्यक्ति के साथ बैठकर इसमें लिखी जानकारी को समझ सकते हैं जो आपके करीब हो और आपके लिए विश्वसनीय हो.

पीड़ित व्यक्ति पर यौन हिंसा का शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक असर हो सकता है.
हो सकता है कि वो महसूस करे:

व्यवहार में बदलाव	मानसिक या मनोवैज्ञानिक बदलाव	व्यवहार और मन की स्थिति में बदलाव	निद्रा	आदि
गुस्सा चिड़चिड़ापन दूसरों से दुश्मनी का भाव ज़रूरत से ज़्यादा सतर्कता और सावधानी का भाव खुद को नुकसान पहुंचाने की भावना सामाजिक अलगाव	फ्लैशबैक यानी बीते समय का बार-बार याद आना डर गंभीर चिंता हर किसी पर अविश्वास	अलग-अलग तरह के कामों से अरुचि उनके प्रति मन में ग्लानि का भाव अकेलापन	अनिद्रा बुरे सपने आना	भावनात्मक रुप से अलगाव महसूस करना मन में अनचाहे विचार

सदमे या आघात की कुछ सामान्य दिमाग़ी और भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ होती हैं, जैसे डर, गुस्सा या फिर गंभीर किस्म की चिंता. इस सेक्शन को पढ़ते समय, यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि यौन हिंसा से उभरा हर एक व्यक्ति अपनी पीड़ा और प्रतिक्रियाओं में अलग है. ऐसे में अपने विचारों और भावनाओं को लेकर उलझन महसूस करना अजीब बात नहीं है.

कुछ भावनाएं और अनुभव सभी के लिए समान हो सकते हैं, जैसे:

उदास महसूस करना
भावनाओं का आवेग या भावनाओं का टकराव महसूस करना
रोज़मर्रा के काम करने में भी मुश्किल का एहसास
मन परेशान रहना
हर समय चिंता का भाव
बुरे सपने या पुराने घटनाक्रम का लगातार याद आना
अत्यंत सतर्कता और सावधानी का भाव
आसानी से सकते में आ जाना
नींद बाधित होना
भूख का क्रम बिगड़ना
काम में मन न लगना और उत्साह की कमी
असमंजस और अनिश्चितता
अपने जीवन और विचारों पर नियंत्रण खोने का एहसास
अपराध बोध और आत्मग्लानि
सेक्स के प्रति उत्साह और रुचि में कमी
गुस्सा, चिंतित और उदास महसूस करना या आसानी से रोना चाहते हैं
आत्म-संदेह बढ़ गया
आतंक के हमले
पहले से सुरक्षित मानी जाने वाली जगहों पर भी असुरक्षित महसूस करना
स्वच्छता में रुचि का नुकसान, स्नान, दाँत साफ़ करना, बाल साफ़ करना
मेमोरी लॉस या ब्लैकआउट्स
यौन शोषण के विवरण को याद करने या स्पष्ट रूप से याद करने में असमर्थता

सामान्य भावनाएं और प्रतिक्रियाएँ

डर

यौन शोषण की सबसे संभावित प्रतिक्रिया है डर. यौन हमले की घटना के बाद उससे उबर रहा व्यक्ति लगातार शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचने या जान गँवाने का डर महसूस कर सकता है.

इसकी प्रतिक्रिया है:

- अकेला होने का डर
- हमलावर का डर
- अपनी सुरक्षा और संरक्षण को लेकर ज़्यादा सतर्क रहना
- सबकुछ खत्म होने का एहसास

घटना के बाद भी पीड़ित व्यक्ति किसी खास गंध, दृश्य, आवाज़ और यौन हमले से जुड़ी यादों को लेकर- कई हफ्तों, महीनों या सालों तक डर का अनुभव कर सकता है. इन्हें हम "ट्रिग्रर्स" या कारण कहते हैं.

मुमकिन है कि आप कुछ परिस्थितियों और चीज़ों से खुद को दूर रखकर इन "ट्रिग्रर्स" से बचने की कोशिश करें. जैसे उन लोगों, जगहों और हालात से दूर रहना जो आपको उस घटना या उसके बारे में हुई बातों की याद दिलाए. या फिर आप शराब और ड्रग्स का सहारा लेकर उस घटना से उबरने की कोशिश करें. इसे "एवॉएडेंस" या टालने की व्यवस्था के रुप में समझा जा सकता है. इसके ज़रिए व्यक्ति उन बातों और भावनाओं के खुद को दूर रखने की कोशिश करता है जो उसे दुखी या असहज बनाती हों.

नियंत्रण खोना

यौन हिंसा झेलने के बाद कुछ लोग अपने शरीर, जीवन, भावनाओं और विचारों पर काबू खोने जैसा अनुभव कर सकते हैं. मुमकिन है कि उन्हें जीवन बेहद अप्रत्याशित और ख़तरों से भरा महसूस हो.

गुस्सा

आपके भीतर उमड़ रहा गुस्सा यौन हिंसा और यौन उत्पीड़न की घटना की सहज और सामान्य प्रतिक्रिया है. ये भावनाएं उस घटनाक्रम और माहौल पर भी आधारित हो सकती हैं जो यौन हिंसा के बाद आपके आस-पास पैदा हुआ. जैसे परिवार और मित्रों की ओर से किया गया असंवेदनशील व्यवहार, निजता और स्वतंत्रता का हनन, हालात और वक्त को न बदल पाने की छटपटाहट या घटना और हादसे को लेकर न्याय न मिलने का दुख.

भावानाओं का आवेग या भावशून्य हो जाना

संभव है कि आप:

- साधारण स्थितियों में भी भावनाओं का उतार-चढ़ाव महसूस करें और असमंजस में रहें
- अपनी भावनाओं के प्रति अनिश्चित हों
- घटना को नकारने की कोशिश करें
- भावनात्मक रुप से खुद को कटा हुआ महसूस करें
- खुद को थका हुआ और क्लांत महसूस करें

मानसिक उथल-पुथल और खुद को मानसिक रूप से कटा हुआ पाने की स्थिति में व्यक्ति कभी-कभी ज़रूरत से ज़्यादा अशांत और चिड़चिड़ा महसूस कर सकता है. ऐसी स्थिति में हम अलग-थलग महसूस कर सकते हैं.

चिंता

कुछ लोग गंभीर किस्म की चिंता या डर भी महसूस कर सकते हैं. इसके चलते घबराहट और परेशानी के अलावा कुछ मानसिक और शारीरिक लक्षण भी हो सकते हैं जैसे

डर और आशंका की भावना
बेचैनी और चिंता का एहसास
हृद्यगति बढ़ना
सांस लेने में तकलीफ़
पसीने छूटना, कंपन और कमज़ोरी महसूस करना
किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में मुश्किल का एहसास
नींद में कमी और अनिद्रा
पेट और पाचन से जुड़ी गड़बड़ियाँ
ऐसी स्थितियों से दूर भागना जो चिंता को बढ़ावा दें

ये लक्षण घटना के तुरंत बाद या आने वाले हफ्तों, महीनों और सालों तक सामने आ सकते हैं.

आत्मग्लानि और खुद को दोषी मानना

शारीरिक उत्पीड़न और यौन हिंसा का शिकार हुए व्यक्ति के मन में अक्सर यह भाव आ सकता है कि वो इसके लिए खुद ज़िम्मेदार हैं या वो कुछ ऐसा कर सकते थे जिससे ये घटना उनके साथ नहीं घटती.

सेक्स से जुड़ी चिंता

ये सामान्य और साधारण है कि व्यक्ति यौन हिंसा से गुज़रने के बाद सेक्स और सेक्स से जुड़ी गतिविधियों के प्रति अरुचि और मानसिक आघात महसूस करे. अगर आपका किसी व्यक्ति के साथ शारीरिक या सेक्स संबंध है तो अपने मन की स्थिति के बारे में बात करना और उनके साथ एक दायरा तय करना गलत नहीं. समय, अपनी मानसिक-शारीरिक स्थिति और सुविधा के मुताबिक आप इन बातों और अपने दायरे पर दोबारा विचार कर सकते हैं. ये भी हो सकता है कि आपको लगे कि आप सेक्स में कभी रुचि नहीं लेंगे या फिर ये संबंध बनाना आपके लिए मुमकिन नहीं होगा.

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

ऐसा मेरे साथ क्यों हुआ? क्या इसमें मेरी गलती है?

ध्यान रहे, यौन हिंसा कभी भी पीड़ित व्यक्ति की गलती नहीं है. आपने ऐसा कुछ भी नहीं किया, कहा या पहना जो हिंसा को आमंत्रित करे. हिंसा के लिए खुद को दोषी न मानें और न ही अपराध बोध से ग्रस्त हों. आपका पहनावा, आप कहां जा रहे हैं, किस समय जा रहे हैं या किसके साथ जा रहे हैं, यह यौन हिंसा का कारण नहीं हो सकता. हिंसा का कारण और उसका दोष उस व्यक्ति पर है जिसने आपके साथ ऐसा किया.

मैं अपने दुख का अंत चाहती/ चाहता हूं. मुझे नहीं लगता कि मैं जीवित रह सकती/ सकता हूं. क्या ऐसे विचार आना सामान्य है?

अत्यधिक दुख, चिंता और संकट महसूस करना सामान्य है. संभव है कि स्थितियों के बेहतर होने की कोई उम्मीद न महसूस हो. यदि आप अपने विचारों या भावनाओं को लेकर मुश्किल का सामना करें या जो आपने अनुभव किया है, उससे लेकर लगातार चिंतित रहते हों तो इन विचारों को बांटने के लिए अपने आसपास एक विश्वसनीय स्रोत (परिवार के सदस्य, कोई दोस्त, या आपके समुदाय का कोई व्यक्ति) खोजें और अगर ज़रूरी हो तो पेशेवर मदद लें. यदि आप खुद को नुकसान पहुंचाने वाले आत्मघाती विचारों से घिरे हैं या खुद को नुकसान पहुंचाने के ख्याल आपको परेशान करे तो हो सकता है कि आपको किसी जानकार या पेशेवर व्यक्ति से सहायता लेने की ज़रूरत है. याद रहे आप अकेले नहीं हैं, और आपकी सहायता के लिए बहुत से संसाधन उपलब्ध हैं.

क्या मैं प्यार का अनुभव कर, स्थिर प्रेम संबंध बना पाउंगी/पाऊंगा?

ये पूरी तरह संभव है कि आप आगे बढ़ पाएँ और अपने रिश्तों में प्यार और संतोष महसूस करें. लेकिन इसके लिए ज़रूरी है कि आप खुद पर ध्यान दें और अपना ख्याल रखें. स्थितियों से उबरने और बेहतर महसूस करने के लिए खुद को समय दें. कोशिश करें कि आप अपने साथ एक ऐसा रिश्ता कायम करें जो आपको हिम्मत दे, आपका मनोबल बढ़ाए और स्थितियों से उबरने में मददगार हो. अपने आसपास ऐसे लोगों का साथ रखें जो इस

प्रक्रिया से जुड़े हैं. अंतरंगता और विश्वास दोनों साथ-साथ चलते हैं, इसलिए किसी को जानने के लिए समय निकालें और रिश्ते की गहराई तक जाने से पहले उन पर भरोसा करने को लेकर आश्वस्त हों.

मैं एक ऐसे संबंध में हूं जहां मेरे साथ लगातार दुर्व्यवहार होता है और मुझे नहीं पता कि मुझे क्या करना चाहिए.

कोई भी खुद को शारीरिक, मानसिक या यौन रूप से अपमानजनक और बदस्लूकी से भरे रिश्ते में पा सकता है. यह समझना और स्वीकार करना ज़रूरी है कि इसमें आपकी कोई गलती नहीं है. यह जानना ज़रूरी है कि आपकी सुरक्षा सबसे ऊपर है और सुरक्षित होना पहली प्राथमिकता है. यह खासतौर पर ज़रूरी है अगर घर पर बच्चे हैं.

यह जानें और स्वीकार करें कि अपमान और दुर्व्यवहार का चक्र तोड़ना आसान नहीं होता और इसे खत्म करने के लिए खराब संबंध को तोड़ना पड़ सकता है. आप भले ही इसके लिए तैयार न हों लेकिन अपनी परेशानी और आपबीती ऐसे किसी व्यक्ति से ज़रूर साझा करें जिस पर आप भरोसा करते हों. साथ ही पेशेवर मदद लेने की कोशिश करें. अपने साथ से बदस्लूकी करने वाले व्यक्ति का सामना करना या शादी जैसे किसी रिश्ते को तोड़ना बेहद मुश्किल हो सकता है, लेकिन अपनी सुरक्षा और भलाई के लिए ये कदम उठाना भी महत्वपूर्ण है.

मुझे लगता है कि मैं अब पहले जैसी/जैसा नहीं हूं.

एक सर्वाइवर के रुप में आप महसूस कर सकते हैं कि आपकी ज़िंदगी ठहर गई है. मुमकिन है कि उस दर्दनाक अनुभव से उबरने और निपटने में आप संघर्ष करें. हो सकता है आप महसूस करें कि आपने खुद को खो दिया है. आप अपने जीवन को दो भागों में बंटा हुआ भी महसूस कर सकते हैं- उस दर्दनाक अनुभव से पहले और उसके बाद. ये भी हो सकता है कि वो अनुभव आपके अस्तित्व का हिस्सा बन जाए और समाज में आपकी छवि को बयान करे करे. याद रहे कि कोई घटना जीवन को बदल देने वाला अनुभव हो सकती है, लेकिन आप और आपकी पहचान उससे आगे भी बहुत कुछ है. खुद को यौन हिंसा के शिकार के रुप में नहीं, बल्कि उसका सामना कर, उसने उबरने वाले व्यक्ति के रूप में देखना सीखें.

अगला भाग आपको मेडिकल यानी चिकित्सा से जुड़ी प्रक्रियाओं के बारे में जानने में मदद करेगा. इस बीच अगर आप थका हुआ और बैचैन महसूस कर रहे हैं तो कृपया अपना समय लें और जब आप सहज महसूस करें तो गाइड पर वापस लौटें.

3 सेक्शन

मेडिकल सहायता और जांच

सेक्शन 3: मेडिकल सहायता और जांच

अस्वीकरण: ये गाइड किसी भी तरह की प्रोफेशनल मदद, सहयोग, सलाह, दिशा निर्देश और निवारण की जगह नहीं इस्तेमाल की जानी चाहिए.

ट्रिगर की चेतावनी: ट्रिगर शब्द का मतलब है ऐसी कोई बात या घटना, जो किसी चीज़ का नकारात्मक कारण बन सकती है. इस टूलकिट में कुछ शब्द ऐसे हैं जो यौन हिंसा पीड़ितों के लिए दुखद हो सकते हैं यानी उनके लिए ट्रिगर का काम कर सकते हैं. इसका मतलब है उन शब्दों या वाक्यों को पढ़ने से पीड़ित या तो असहज महसूस कर सकते हैं या फिर चिंतित हो सकते हैं. ये ट्रिगर उन्हें खराब लगने वाली स्मृतियों में वापस ले जा सकते हैं. इस टूलकिट को पढ़ते समय अगर किसी को यह अनुभव होता है, तो एक ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ के ज़रिए वो तुरंत बेहतर महसूस कर सकते हैं.

ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ यानी व्यायाम: अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें. अपने आप को बताएं कि आप सुरक्षित हैं और आप ठीक हैं. अपनी सांस का इस्तेमाल, मौजूदा समय के बारे में सोचने और इस समय में खुद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए करें. ऐसा आप जितनी बार करना चाहें कर सकते हैं, या नियमित अंतराल पर करें. यह ज़रूरी नहीं आप इस टूलकिट या गाइड को खुद पढ़ें. आप ऐसे किसी व्यक्ति के साथ बैठकर इसमें लिखी जानकारी को समझ सकते हैं जो आपके करीब हो और आपके लिए विश्वसनीय हो.

डिस्क्लेमर: भारत में मेडिकल केंद्रों में मौजूद सुविधाएँ और प्रक्रियाएँ मानकीकृत यानी एक सी नहीं हैं. यानी सभी केंद्र समान प्रक्रियाओं का पालन नहीं करते हैं. हालांकि स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) ने यौन हिंसा के शिकार लोगों की मेडिको-लीगल (डॉक्टरी और कानूनी) ज़रूरतों को लेकर दिशानिर्देश और प्रोटोकॉल जारी किए हैं, लेकिन सभी सुविधा-केंद्रों ने इन्हें लागू नहीं किया है. इस सेक्शन को उन पेशेवरों के साथ बातचीत और इंटरव्यू के आधार पर बनाया गया है जो सरकारी दिशा निर्देशों और प्रोटोकॉल को लागू करने का काम करते हैं. ज़रूरी नहीं कि इससे आपको उन चुनौतियों का पूरा और सही ब्यौरा मिले जिनका सामना आपको मेडिकल सहायता लेने के दौरान करना पड़ सकता है.

यौन हिंसा या यौन शोषण, पीड़ित व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से नुकसान पहुंचा सकता है. यदि आप यौन हिंसा से उबर रहे हैं, तो अंदरूनी या बाहरी चोट के लक्षण न होने की स्थिति में भी डॉक्टर से ज़रूर मिलें और उनकी सलाह लें. मेडिकल जांच, सेक्स जनित संक्रमणों (एसटीआई), गर्भावस्था या दूसरी समस्याओं से जुड़े टेस्ट और इलाज का मुफ्त लाभ उठाने में मददगार होगी. डॉक्टर, आपकी चोटों की मुफ्त जांच और इलाज करेंगे.

यौन हमला अगर बचपन में हुआ है, या फिर पहले कभी जब आप मेडिकल जांच या इलाज नहीं करा पाए, तब आप शारीरिक रूप से भले ही ठीक हों, लेकिन फिर भी आपको पेशेवर या डॉक्टरी सलाह लेनी चाहिए ताकि आप इमोशनल और साइकोलॉजिकल रूप से स्वस्थ महसूस करें.

अगर आप यौन हमले के बारे में पुलिस को सूचित करने का मन बना रहे हैं तो डॉक्टर आपको हिंसा और हमले के सबूत जुटाने में मदद कर सकते हैं, जो आगे चलकर कानूनी कार्रवाई के दौरान मददगार साबित होंगे. ज़्यादातर मेडिकल केंद्र जांच के लिए आपके शरीर से लिए गए नमूनों को कुछ समय तक सहेजकर रखते हैं. इस तय समय के दौरान आप पुलिस केस फाइल करने को लेकर फैसला कर सकते हैं.

अगर आप अट्ठारह साल (या उससे अधिक उम्र) के हैं, तो नियम के मुताबिक, आप मेडिकल जांच के बाद यौन हमले की पुलिस रिपोर्ट करने के लिए बाध्य नहीं हैं. साथ ही याद रखें कि मेडिकल जांच के दौरान आप किसी भी तरह की जांच के लिए मना कर सकते हैं. किसी चीज़ को अगर आप नहीं चाहते तो उसके लिए मना करने का आपको पूरा अधिकार है.

अगर आप नाबालिक हैं (अट्ठारह साल से कम) तो डॉक्टर या ऐसा कोई भी व्यक्ति जिससे आप मदद ले रहे हैं, उनके लिए यौन हिंसा या दुर्व्यवहार की घटना को रिपोर्ट करना क़ानूनन ज़रूरी है. अगर आप या आपके माता-पिता मामले को आगे बढ़ाना या पुलिस रिपोर्ट दर्ज करना नहीं चाहते तो इसके लिए भी कुछ नियम और प्रक्रियाएँ हैं.

मेडिकल जांच को बेहतर समझने, यहाँ अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची दी गयी है.

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

मेडिकल सुविधाएँ और मदद कहां से मिल सकती हैं?

आप किसी भी सरकारी या निजी अस्पताल से डॉक्टरी मदद ले सकते हैं. सभी सरकारी अस्पतालों को यौन हिंसा के शिकार व्यक्ति का मुफ्त इलाज करने के निर्देश हैं. हालांकि प्राइवेट अस्पताल आपको सरकारी अस्पताल जाने की सलाह दे सकते हैं, जो इस तरह के मामलों की जांच और कार्रवाई में ज़्यादा निपुण हैं. फिर भी आप इस बात पर ज़ोर दे सकते हैं कि आपकी जांच वहीं हो. अगर अस्पताल आपकी मेडिकल जांच और इलाज करने से मना कर दे तो कानून के तहत उसे दंडित किया जा सकता है.

मेडिकल जांच क्यों ज़रूरी है? ये मुझे कैसे मदद करेगी?

मेडिकल जांच कराने के कुछ ज़रूरी कारण हैं:

- आपका स्वस्थ और ठीक होना सबसे बड़ी ज़रूरत है.
    - डॉक्टर किसी भी शारीरिक चोट (कटना या रगड़ लगना) के इलाज में मदद कर सकता है
    - डॉक्टर एसटीआई, गर्भावस्था, एचआईवी, और हेपेटाइटिस बी के लिए प्रोफिलैक्सिस (यानी ऐसी कोई दवा या इलाज जो आपको किसी संभावित बीमारी से बचाने में कारगर हो) दे सकते हैं.
    - मेडिकल जांच आपको कानूनी मदद, काउंसलिंग, सरकारी या गैर-सरकारी संस्थाओं के बारे में जानकारी और आपकी मदद के लिए उपयुक्त एजेंसियों से संपर्क का ज़रिया बनती है.
- जांच के बाद डॉक्टर आपके शरीर पर मौजूद यौन हिंसा से जुड़े सबूतों को इकट्ठा कर संभाल कर रख सकते हैं जो पुलिस की जांच और कानूनी प्रक्रिया में मददगार साबित हो सकते हैं.

अगर मैं मामले की रिपोर्ट लिखवाना नहीं चाहता/चाहती क्या तब भी मुझे मेडिकल जांच करवाने की जरूरत है?

हालांकि अपराध की रिपोर्ट लिखवाने के लिए मेडिकल जांच कराना ज़रूरी नहीं फिर भी यह जांच आपके शरीर, कपड़ों या व्यक्तिगत सामान से किसी भी तरह के डीएनए या दूसरे सबूत को पकड़ सकती है. यह जांच किसी संक्रमण या अनचाहे गर्भधारण को रोकने या उसका पता लगाने में भी सहायक हो सकती है और जांच के बाद ज़रूरत पड़ने पर आप तुरंत इलाज करवा सकते/सकती हैं या प्रेगनेंसी (औरतों के मामले में) को रोकने के लिए गर्भनिरोधक खा सकती हैं.

अगर मैं मेडिकल जांच करावाती/करवाता हूं तो क्या मुझे ज़रूरी रूप से रिपोर्ट दर्ज करानी होगी. हो सकता है मैं केवल इलाज कराना चाहूं?

अगर आप अट्ठारह साल के अधिक उम्र के हैं तो अपराध की सूचना दर्ज कराने के लिए आप कानूनी रूप से बाध्य नहीं हैं.

सबूत रखना: जांच करवाना आपको सबूतों को सुरक्षित रखने में मदद देगा और आपकी रज़ा मंदी से डॉक्टर उन्हें संभाल कर रख सकते हैं. यदि आप बाद में अपराध की रिपोर्ट दर्ज कराने का फैसला करते हैं तो डीएनए जैसे सबूत बहुत ज़रूरी साबित हो सकते हैं. अधिकतर स्वास्थ्य केंद्र, अपराध से जुड़े नमूनों और सबूतों को कुछ दिनों तक सुरक्षित रखते हैं. यदि आप बालिग या वयस्क हैं, तो आप डॉक्टर को बता सकते हैं कि आप पुलिस को अपराध की सूचना देना चाहते हैं या नहीं. यदि जांच के समय तक आपने पुलिस को सूचित करने और अपराध की रिपोर्ट दर्ज करवाने का फैसला नहीं किया है तो कृपया डॉक्टर से पूछें कि वे कितने दिनों तक नमूने रखेंगे. इसके अनुसार आप स्वास्थ्य केंद्र को अपना फैसला बता सकते हैं.

आपकी सहमति के बिना कोई भी आपको अपराध की रिपोर्ट दर्ज करने के लिए मजबूर नहीं कर सकता है. अगर आप कानूनी तौर पर मामले को आगे बढ़ाना नहीं चाहते तब भी आपको इलाज कराने का पूरा अधिकार है. यदि अस्पताल के अधिकारी पुलिस से संपर्क करते हैं, तो आप पुलिस को सूचित कर सकते हैं कि आप शिकायत दर्ज कराना नहीं चाहते.

अगर आपकी उम्र अट्ठारह साल से कम है, तो POCSO कानून के तहत डॉक्टर लिए पुलिस को अपराध की सूचना देना ज़रूरी है. लेकिन किसी वजह से अगर पुलिस मौजूद नहीं है, तो भी डॉक्टर इलाज करने से मना नहीं कर सकते. इलाज शुरू किया जा सकता है और पुलिस को उसी समय सूचित किया जा सकता है.

हालांकि मेडिकल जांच करवाना एक उचित कदम है, लेकिन ध्यान रहे कि जांच यदि यौन हमले या हिंसा के 72 घंटे यानी 3 दिन के बाद की जाए, तो जननांग यानी निजी अंगों से मिलने वाले सबूत जैसे कि शरीर के तरल पदार्थ खो जाते हैं. इसी तरह, यदि घटना के 72 घंटे या उससे अधिक समय बीतने के बाद डॉक्टरी जांच की जाती है तो शरीर पर मौजूद कई दूसरे सबूत भी खो सकते हैं.

क्या मेडिकल जांच से पहले कुछ ऐसे कदम उठाए जा सकते हैं या सावधानियां बरती जा सकती हैं जिससे सबूतों को सुरक्षित रखा जा सके?

डीएनए से जुड़े सबूत यौन हिंसा के 72 घंटे यानी तीन दिन के अंदर इकट्ठा किए जाने होंगे. तभी उनका सही और कारगर विश्लेषण हो पाएगा. हालांकि विपरीत परिस्थिति में आप 72 घंटे के बाद भी जांच करा सकते हैं, ताकि शरीर पर जो भी सबूत मौजूद हों वो इकट्ठा किए जा सकें.

मेडिकल जांच कराने से पहले ये काम न करें:

- नहाना या शरीर पर पानी का छिड़काव
- शौचालय का इस्तेमाल
- कपड़े बदलना (अगर कपड़े बदलना आवश्यक हो तो जिन कपड़ों में यौन हिंसा हुई उन्हें संभाल कर एक बैग में रखें ताकि सबूत खत्म न हों)
- बालों को धोना या कंघे से संवारना
- निजी अंगों की सफाई जहां यौन हिंसा के सबूत मौजूद हो सकते हैं.

अगर आप मेडिकल जांच से पहले ऊपर दी गई लिस्ट में से कुछ या ज़्यादातर चीज़ें कर चुके हैं तो इस बारे में डॉक्टर को ज़रूर बताएं.

मैं नहा चुकी/ चुका हूं और घटना को 72 घंटे से ज़्यादा हो चुके हैं. क्या अब भी मेडिकल जांच कराई जा सकती है?

हां, आप मेडिकल जांच करा सकते हैं. ये पूरी तरह मुमकिन है कि कोई व्यक्ति 72 घंटे के भीतर मेडिकल जांच कराने की स्थिति में न हो. आप 72 घंटे बीत जाने के बाद या ऊपर दी गई सूची में से कोई काम करने के बाद भी मेडिकल परीक्षण करा सकते हैं. ये जांच डॉक्टर को आपका इलाज करने में मदद करेगी.

मैं मासिक धर्म से गुज़र रही हूं. क्या इसका जांच पर कोई असर पड़ेगा?

अगर जांच के दौरान आप महावारी या मासिक धर्म से गुज़र रही हैं तो महावारी खत्म होने के बाद एक और जांच की ज़रूरत होगी ताकि अंदरूनी चोट को ठीक ढंग से परखा और दर्ज किया जा सके. कुछ सबूत महावारी के चलते नष्ट हो सकते हैं. ये ज़रूरी है कि आप डॉक्टर को इस बात की जानकारी दें कि यौन हिंसा या मेडिकल जांच के दौरान आप महावारी से गुज़र रही थीं.

मेडिकल जांच के लिए मुझे क्या-क्या चाहिए?

मेडिकल जांच के लिए आपकी तरफ से किसी चीज़ की ज़रूरत नहीं है. अपने साथ एक जोड़ी कपड़े ले जाएं ताकि आपके पहने हुए कपड़े यदि सबूत के तौर पर जमा कर लिए जाएं तो आपको कपड़े बदलने की सुविधा हो. हालांकि आप अकेले भी मेडिकल जांच कराने जा सकते हैं लेकिन हमारी सलाह है कि किसी विश्वसनीय व्यक्ति को अपने साथ ले जाएं. किसी दोस्त या अपने का साथ होना आपको अस्पताल और उसकी ज़रूरी प्रक्रियाओं से गुज़रने में मदद देगा.

जांच में कितना समय लगता है?

ध्यान रहे कि किसी भी तरह की यौन हिंसा एक मेडिको-लीगल इमरजेंसी है इसलिए ये ज़रूरी है कि डॉक्टर तुरंत आपका परीक्षण करें. इस प्रक्रिया में आपकी रज़ा मंदी से लेकर, घटना से जुड़ी बातों का ब्यौरा और पुरानी बातें, शारीरिक जांच, परीक्षण के लिए नमूने इकट्ठा करना और डॉक्टर की ओर से की जाने वाली काग़ज़ी कार्रवाई शामिल है. इस पूरे काम में लगभग डेढ़ (1.5) घंटा लग सकता है, लेकिन अगर कोई और टेस्ट ज़रूरी हैं तो ज़्यादा समय भी लग सकता है. अगर पूरी प्रक्रिया के दौरान आपको कुछ समय का आराम चाहिए तो आप डॉक्टर से यह बात कह सकते हैं. अगर आपको थोड़ा वक्त चाहिए तो इसमें कुछ गलत नहीं और यह एक सामान्य बात है.

क्या जांच के समय मेरा अकेला होना ज़रूरी है?

आपके कहने पर जांच के दौरान आपके साथ कोई रिश्तेदार (अगर संभव है तो आपके लिंग का ही कोई व्यक्ति) रह सकता है. अगर आप 12 साल या उससे बड़े हैं तो आप तय कर सकते हैं कि आप जांच वाले कमरे में अपने माता-पिता या किसी अभिभावक को ले जाना चाहते हैं या नहीं. हालांकि जांच के दौरान पुलिस की तरफ के किसी व्यक्ति को मौजूद रहने की इजाज़त नहीं है.

जांच कराने के तीन तरीके हैं:

1. अगर आप खुद अस्पताल से संपर्क करें
2. अगर आप पुलिस के पास जाएं और उनके कहने पर मेडिकल जांच हो
3. अगर कोर्ट मेडिकल जांच के आदेश दे

किसी भी रूप में अदालत या पुलिस आपको मेडिकल जांच करवाने के लिए मजबूर नहीं कर सकते हैं. ये जांच आपकी रज़ा मंदी से होनी चाहिए (अगर आप वयस्क यानी बालिग हैं) या फिर इसके लिए आपके माता-पिता या अभिभावक की रज़ा मंदी ज़रूरी है (अगर आप अट्ठारह साल से कम उम्र के हैं.)

* अगर मेडिकल जांच के लिए लाया गया व्यक्ति अट्ठारह साल से कम उम्र का है तो मामले की रिपोर्ट दर्ज कराना, डॉक्टर के लिए, कानूनी रूप से ज़रूरी है.[2]

नोट:

- कानून के मुताबिक, डॉक्टर के लिए यह ज़रूरी है कि वो पुलिस को घटना के बारे में सूचित करें. अगर आप बालिग हैं तो आपके पास एफ़आईआर दर्ज नहीं कराने का अधिकार है. ऐसी स्थिति में पूरी जानकारी दिए जाने के बाद एफ़आईआर न लिखवाने की बात डॉक्टर द्वारा रिपोर्ट में दर्ज कर ली जाती है.
- अगर आप बाद में पुलिस में शिकायत दर्ज करना चाहते/चाहती हैं या पुलिस में शिकायत दर्ज होने के बाद उनके कहने पर मेडिकल जांच के लिए आए हैं, तो जांच करने वाला व्यक्ति अपनी रिपोर्ट में मेडिको-लीगल केस (एमएलसी) की जानकारी और संबंधित थाने की जानकारी दर्ज करेगा.

अगर आप अट्ठारह साल से कम उम्र के हैं तो डॉक्टर के लिए, कानूनी रूप से ज़रूरी है कि वो मामले की रिपोर्ट दर्ज करें, लेकिन डॉक्टर मेडिकल जांच या इलाज के लिए पुलिस में शिकायत दर्ज होने की शर्त नहीं रख सकते.

मैं खुद को पुरुष या स्त्री इन दो लिंगों में से एक नहीं मानता/मानती क्या तब भी मेरी मेडिकल जांच हो सकती है?

अगर आप ट्रांसजेंडर हैं या स्त्री और पुरुष दोनों लिंगों में से किसी एक को नहीं मानते तो आपके पास जांच के लिए महिला या पुरुष डॉक्टर को चुनने की छूट है. अगर महिला डॉक्टर उपलब्ध नहीं है तो महिला नर्स की मौजूदगी में पुरुष डॉक्टर द्वारा जांच की जा सकती है.

क्या डॉक्टर मेरी सेक्स-लाइफ और सेक्स से जुड़ी चीज़ों के बारे में पूछेंगे?

जांच के दौरान डॉक्टर केवल पिछले 72 घंटों में सहमति से हुए सेक्स के बारे में आपसे पूछ सकते हैं. ये ज़रूरी है ताकि वो जांच के दौरान स्पर्म (Sperm) और वीर्य को लेकर सही और सटीक अनुमान लगा सकें. आपकी सेक्सुअल ज़िंदगी के बारे में जानना डॉक्टर के लिए इसलिए भी ज़रूरी है, ताकि जांच को सही तरीके और मेडिकल साइंस के अनुसार किया जा सके. यौन हिंसा के ऐसे मामलों में, जिनमें पेनिट्रेटिव-सेक्स यानी योनि में प्रवेश के बिना सेक्स हुआ हो, जांचकर्ता को किसी भी किस्म की चोट को दर्ज करना चाहिए और ज़रूरी नमूने या स्वॉब (Swab) जमा करने चाहिए. डॉक्टर को चाहिए कि वो जांच प्रक्रिया और जांच के दौरान क्या किया जा रहा है इसके बारे में लगातार बताते रहें. इस दौरान आप भी डॉक्टर से सवाल-जवाब कर सकते हैं.

जांच या परीक्षण कौन करेगा?

मेडिकल जांच सरकारी अस्पताल के पंजीकृत यानी रजिस्टर्ड डॉक्टर करते हैं, लेकिन अगर आप किसी सरकारी अस्पताल या डॉक्टर को नहीं जानते तो एक पंजीकृत प्राइवेट डॉक्टर से भी संपर्क कर सकते हैं. सरकारी या निजी अस्पताल का कोई भी पंजीकृत डॉक्टर जांच कर सकता है और ये ज़रूरी नहीं कि ये जांच किसी प्रसूतीशास्त्री (गायनोकोलॉजिस्ट) के द्वारा ही कराई जाए. अगर आप महिला हैं, तो अस्पताल को

[2] मॉडल गाइडलाइन्स अंडर सेक्शन ३१ ऑफ़ द प्रोटेक्शन ऑफ़ चिल्ड्रन फ्रॉम सेक्सुअल ओफ्फेंसेस एक्ट , २०१२ गाइड टू मैनदेटोरी रिपोर्टिंग, https://wcd.nic.in/sites/default/files/POCSO-ModelGuidelines.pdf

पूरी कोशिश करनी चाहिए कि आपके लिए एक महिला डॉक्टर उपलब्ध करवाई जाए. अगर महिला डॉक्टर उपलब्ध नहीं है, तो महिला नर्स की मौजूदगी में पुरुष डॉक्टर जांच कर सकता है.

क्या जांच करवाने के लिए मुझे किसी कागज़ पर हस्ताक्षर या साइन करने होंगे या कोई बयान दर्ज करना होगा?

जांच से पहले आपको एक फॉर्म भरना होगा जिससे आपकी सहमति या रज़मंदी दर्ज की जा सके, इसमें लिखा होगा कि आप जांच करवाने के लिए तैयार हैं. इस फॉर्म पर नीचे लिखे लोगों के साइन ज़रूरी हैं:

- आपके साइन (अगर आप 12 साल से अधिक उम्र के हैं)
- अभिभावक या माता-पिता के साइन अगर यौन हिंसा का शिकार व्यक्ति 12 साल से कम उम्र का है या फिर पीड़ित, मानसिक रूप से अस्वस्थ होने के कारण सहमति नहीं दे सकता.

सहमति-फॉर्म पर पीड़ित के (यदि वो सक्षम है), एक गवाह के (जैसे नर्स या अस्पताल का कोई कर्मचारी) और जांच करने वाले डॉक्टर के हस्ताक्षर होने चाहिए. ध्यान रहे पुलिस या पीड़ित के रिश्तेदार को गवाह नहीं माना जा सकता. आपको इस मेडिको-लीगल जांच रिपोर्ट की एक प्रति मुफ्त उपलब्ध करवाई जाएगी. यह आपका अधिकार है.

क्या मैं डॉक्टर से जांच रोकने या कुछ टेस्ट न करने को कह सकता/सकती हूं?

हां, आप (या आपका कोई अभिभावक) किसी भी समय जांच या जांच के किसी तरीके को लेकर सहमति देने से इनकार कर सकते हैं. डॉक्टर उस जांच की ज़रूरत के बारे में आपको बताएँगे ताकि आप समझ सकें कि सबूत इकट्ठा करने के लिए ये क्यों ज़रूरी है (जो उस वक्त काम आ सकता है जब आप पुलिस में रिपोर्ट दर्ज कराने का फैसला करें) यह जांच आपके इलाज में भी मददगार साबित हो सकती है. हालांकि, आपके जांच से इनकार करने पर भी अस्पताल में आपका इलाज किया जाएगा.

क्या मेडिकल जांच के लिए मुझे पैसा देना होगा?

नहीं, सरकारी या निजी अस्पताल में आपको किसी तरह का भुगतान नहीं करना है. कानून के मुताबिक सभी स्वास्थ्य केंद्रों पर यौन उत्पीड़न या यौन हिंसा के शिकार व्यक्ति का इलाज मुफ्त किया जाना चाहिए.

क्या जांच के लिए मुझे अपनी पहचान साबित करनी होगी और इसके लिए ज़रूरी कागज़ात लेकर जाना होगा?

नहीं ये ज़रूरी नहीं है. अगर आप अट्ठारह साल से बड़ी उम्र के हैं तो अस्पताल आपका इलाज और आपकी देखभाल करेगा. अगर आपकी उम्र अट्ठारह साल से कम है या आप अपनी उम्र से कम दिखते हैं तो अपने साथ कोई सरकारी पहचान पत्र (पैन कार्ड, आधार कार्ड) ले जाना मददगार साबित होगा क्योंकि अस्पताल के कर्मचारियों को प्रोफॉर्मा या मेडिकल जांच रिपोर्ट में आपकी सही आयु दर्ज करने के लिए इसके ज़रूरत पड़ सकती है.

क्या मुझे ऐसा कोई कागज़ या प्रमाण मिलेगा जो ये बताए कि मेरी मेडिकल जांच की जा चुकी है?

हाँ, आपको "प्रोफॉर्मा" नाम का एक दस्तावेज़ दिया जाएगा. यह पूरी जांच रिपोर्ट है जिसमें जांच में जो पाया गया और उस पर डॉक्टर के विचार शामिल होंगे. इस दस्तावेज़ पर जांच करने वाले डॉक्टर और एक गवाह के साइन भी होंगे.

यौन हिंसा के किन परिणामों या प्रभावों के बारे में जानना ज़रूरी है?

यौन हिंसा का अलग-अलग व्यक्तियों पर अलग असर पड़ सकता है. पीड़ितों की मेडिको-लीगल देखभाल से जुड़े निर्देशों के मुताबिक[3] पीड़ित को निम्न दिक्कतें हो सकती हैं:

शारीरिक असर	गुप्तांगों के अलावा दूसरी चोटें[3]	मानसिक स्वास्थ्य पर असर[3]	लंबे समय तक सामने आने वाले परिणाम[3]
- अनचाहा गर्भ - असुरक्षित गर्भपात - एसटीआई (STI) यानी सेक्स जनित संक्रमण जैसे एचआईवी या एड्स - यौन रोक (संभोग या सहवास करने में दिक्कत) - बांझपन यानी बच्चा पैदा करने की क्षमता में कमी - पेड़ू में दर्द या पेड़ू में किसी किस्म का संक्रमण - पेशाब के रास्ते में संक्रमण (यूटीआई) - जननांग (निजी अंग जैसे योनि) में चोट जो आमतौर पर नितंबों के ज़रिए भी देखी जाती हैं. - जननांग में मौजूद लैबिया मिनोरा, हाईमन और फॉसा नैविक्यूलर (औरतों के मामले में) में इस तरह की चोट आ सकती हैं; - फटना - एकिमोसिस (रगड़ लगना) - खरोंच या कटना - त्वचा का लाल होना या सूजन	- खरोंच लगना या नील पड़ना - त्वचा का कटना या फटना - कपड़े या रस्सी से जबरन बांधे जाने के बाद एड़ी, कलाई या गर्दन पर पड़े निशान - शरीर पर छाप जैसी चोट (हाथ के निशान, उंगलियों के निशान, बेल्ट से पड़े निशान, दांत-काटने के निशान) - गुदा, मलाशयी या शरीर के दूसरे भागों में लगी चोटें	- रेप ट्रॉमा सिंड्रोम - पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रैस डिस्ऑर्डर (पीटीएसडी) - अवसाद यानी डिप्रेशन - सोशल फोबिया यानी समाज का डर, लोगों के बीच असहज होना - चिंता - नशीले पदार्थों का सेवन या उनकी लत लग जाना - आत्महत्या से जुड़े विचार या व्यवहार	- तेज़ या अक्सर होने वाला सिरदर्द - थकान और शिथिलता - नींद से जुड़ी गड़बड़ियाँ (बुरे सपने और/या पुरानी घटनाओं का याद आना) - अक्सर जी मिचलाना (बीमार महसूस करना या उलटी का आभास) - खान-पान से जुड़े विकार (भूख न लगना, बहुत ज़्यादा खाना, बहुत कम खाना) - महावारी या मासिक धर्म के दौरान दर्द - सेक्स से जुड़ी परेशानियां

[3] गाइडलाइन्स फॉर मेडिको-लीगल केस फॉर विक्टिम्स ऑफ़ सेक्सुअल वायलेंस. वर्ल्ड हेल्थ आर्गेनाइजेशन जिनेवा, सिबन 924154628 x से लिया गया मूल स्रोत: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42788/924154628X.pdf?sequence=1

मेडिकल जांच के दौरान क्या होता है?

यह सेक्शन आपको मेडिकल जांच से जुड़े अलग-अलग पक्षों के बारे में बताएगा.

1. साधारण जानकारी जुटाना, जांच के लिए सहमति, सबूत जुटाना और पुलिस की कार्रवाई -
   a. डॉक्टर तारीख, समय, स्थान, नाम, उम्र, लिंग (पुरुष, महिला, या ट्रांसजेंडर), पता और फोन नंबर जैसी जानकारियाँ दर्ज करके प्रक्रिया की शुरूआत करेगा.
   b. डॉक्टर पुलिस में दर्ज किए गए केस से जुड़ी जानकारी, आपके साथ कौन आया है और उनका आपसे क्या संबंध है इसके बारे में पूछ सकते हैं.
   c. डॉक्टर आपकी पहचान के लिए शरीर पर मौजूद निशान (संख्या में दो) की पहचान करेगा. जैसे त्वचा पर मौजूद कोई तिल, कोई चोट का निशान या टैटू. ये निशान आमतौर पर शरीर के खुले भागों से देखे जा सकने वाले होते हैं.
   d. ऐसी स्थिति जिसमें पीड़ित की जान को ख़तरा हो, डॉक्टर आईपीसी[4] की धारा 92 के अनुसार पीड़ित या उसके घरवालों की सहमति के बिना इलाज शुरू कर सकते हैं. यदि आपने पुलिस को सूचना देने के संबंध में सहमति नहीं दी है तो एक नोट यानी "पुलिस को सूचना देने से इनकार" मेडिको-लीगल जांच रिपोर्ट में दर्ज कर, पुलिस को सौंप दिया जाएगा.
   e. डॉक्टर यह सुनिश्चित करेंगे कि आपको प्राथमिक इलाज मिले. धारा 357 (सी) के तहत, केंद्र या राज्य सरकार द्वारा चलाए जाने वाले सभी अस्पतालों (निजी या सरकारी) के लिए ऐसे मामलों में प्राथमिक उपचार या इलाज करना ज़रूरी है.

2. मेडिकल हिस्ट्री का ब्यौरा और उसे दर्ज करना -
   a. आपके लिंग के आधार पर, डॉक्टर आपके स्वास्थ्य की पिछली जानकारी या इतिहास को रिकॉर्ड करेगा. जिसमें (महिलाओं के लिए) मासिक धर्म, गर्भावस्था का पिछला इतिहास, गर्भपात आदि शामिल हैं. यह जानकारी सबूतों के नज़रिए से ज़रूरी नहीं इसलिए डॉक्टर इसके बारे में तभी पूछेंगे जब उन्हें इलाज के लिए इस जानकारी की ज़रूरत हो.

   b. डॉक्टर, सेक्स जनित संक्रमणों जैसे एसटीआई (गोनोरिया, एचआईवी, एचबीवी, आदि) के बारे में भी पूछेंगे. डॉक्टर यह भी पूछेंगे कि क्या आपने प्रभावित क्षेत्रों में कोई सर्जरी/ऑपरेशन कराया है साथ ही क्या किसी किस्म का टीकाकारण हुआ है.

यह जानकारी ज़रूरी है ये जानने के लिए कि यौन हिंसा के चलते आपको कोई स्वास्थ्य से जुड़ा ख़तरा तो नहीं होगा. अगर ऐसा कोई अंदेशा है तो डॉक्टर आपको इससे संबंधित इलाज करवाने को कहेंगे. इस जानकारी को जांच के दौरान और जांच में सामने आई चीज़ों को समझने के लिए ध्यान में रखना ज़रूरी है.

यदि आप नाबालिग हैं (अट्ठारह वर्ष से कम उम्र के) या कम उम्र के वयस्क हैं, लेकिन अपनी उम्र से कम दिखते हैं और आपके पास उम्र का प्रमाण नहीं है, तो डॉक्टर आपकी उम्र का अंदाज़ा लगाने के लिए भी शारीरिक जांच कर सकते हैं. यह कानूनी लिहाज़ से ज़रुरी है क्योंकि नाबालिग और अट्ठारह साल के ऊपर के लोगों के साथ हुए यौन अपराधों को लेकर कानूनी प्रावधान और कार्रवाई के तरीके अलग-अलग हैं. उम्र का अंदाज़ा लगाने को लेकर दिए गए दिशा निर्देशों के लिए कृपया अंतिम भाग यानी एंड नोट में दिया गया मैनुअल देखें.

[4] भारतीय दंड संहिता १८६०. मूल स्रोत: https://www.ncib.in/pdf/indian-penal-code.pdf

3. घटना से जुड़ी जानकारी और ब्यौरा -

a. डॉक्टर, घटना से जुड़ी पिछली जानकारी या इतिहास के बारे में पूछ सकते हैं. आप जो भी जानकारी देंगे इसे क़ानूनन सबूत के रूप में देखा जाएगा क्योंकि यह "एक तटस्थ और निष्पक्ष डॉक्टर द्वारा दर्ज किया गया है."[5]
b. अपने साथ हुई यौन हिंसा से जुड़ी जानकारी जैसे जगह, समय, किस तरह की ज़बरदस्ती हुई और आपके शरीर को कहां छुआ गया, इसके बारे में जितना हो सके विस्तार से बताएं और सटीक जानकारी दें.
c. संभव हो तो डॉक्टर को ये भी बताएं कि घटना के बाद क्या आपने नहाने, जननांगों को धोने, कुल्ला करने, कुछ पीने या खाने (जो मुंह पर किए गए यौन हमले की नज़र से ज़रूरी है) का काम किया है. यह जानकारी ज़रूरी है क्योंकि ये सबूतों को प्रभावित कर सकती है. अगर आप कानूनी कार्रवाई करने का फैसला करते/करती हैं तो इन जानकारियों को आपकी गवाही की तरह भी इस्तेमाल किया जाएगा.
d. अगर किसी भी समय आपको असहज महसूस हो या मन में कोई शंका हो तो आप डॉक्टर से सवाल पूछे जाने का कारण जान सकती/सकते हैं. आपको पूरी जानकारी देना डॉक्टर की ज़िम्मेदारी है.

4. सबूत जुटाना और चोटों की जांच -

a. आपके द्वारा दी गई जानकारी या घटना के ब्यौरे के आधार पर, डॉक्टर केवल उसी चीज़ की जांच करेगा जो ज़रूरी और मामले से जुड़ी है.
b. किसी भी समय यदि आप जांच को लेकर असहज हैं, तो आप डॉक्टर को रुकने के लिए कह सकते हैं.
c. शरीर की सतह और कपड़ों पर मौजूद सबूत (कुछ परिस्थितियों में) 96 घंटों के बाद भी पाए जा सकते हैं.[4]
d. सबूत इकट्ठा करते समय, डॉक्टर आपको कागज़ की एक बड़ी शीट पर खड़े होने के लिए कह सकते हैं ताकि आपके शरीर पर मौजूद या बचे रह गए सबूत अगर झड़ें तो उन्हें इकट्ठा किया जा सके.
e. जनानंगों या गुप्तांगो (मुख, योनि या मल निकास की जगह) में मौजूद जेनेटिक सबूतों को 72 घंटों के भीतर ही इकट्ठा किया जा सकता है.
f. डॉक्टर सभी शारीरिक चोटों की जांच करेगा और घटना के समय आपके द्वारा पहने गए कपड़ों को इकट्ठा करेगा.

5. दस्तावेज़ तैयार करना-

इसके बाद डॉक्टर जांच से जुड़ी जानकारी और जांच में जो पाया गया उसका एक दस्तावेज़ तैयार करता है. इस जांच प्रोफॉर्मा की चार कॉपी यानी प्रतियाँ बनाई जाती हैं ताकि ये अस्पताल, पुलिस और आपके पास सुरक्षित रहें.

यदि आप घटना की रिपोर्ट दर्ज कराने का फैसला करते हैं तो यह प्रोफॉर्मा सबूत के रूप में दर्ज किए जाने के लिए भेजा जाता है. आप केस फाइल करें या न करें लेकिन अपनी प्रति को सुरक्षित रूप से रखना ज़रूरी है. ये आपके काम आएगी, अगर आप भविष्य में अपने खिलाफ हुई हिंसा पर कार्रवाई चाहें.

6. विशेष इलाज-

विशेष इलाज मेडिकल जांच के बाद किया जाता है. इसमें एसटीआई, एचआईवी, हेपेटाइटिस बी और गर्भावस्था से जुड़ी देखरेख के अलावा मनोवैज्ञानिक सहायता जैसे काउंसलिंग और थेरेपी शामिल हो सकते हैं, जिनकी आपको ज़रूरत हो.

---

[4] भारतीय दंड संहिता १८६०. मूल स्रोत: https://www.ncib.in/pdf/indian-penal-code.pdf
[5] मैन्युअल फॉर मेडिकल एग्जामिनेशन ऑफ़ सेक्सुअल असाल्ट,
मूल स्रोत: http://www.cehat.org/go/uploads/Publications/R83Manual.pdf

4 सेक्शन
कानूनी कार्यवाही

सेक्शन 4: कानूनी कार्यवाही

अस्वीकरण: इस गाइड का मकसद पेशेवर सहायता, सलाह, या इलाज करना नहीं है. यह गाइड किसी भी रूप में उस प्रक्रिया की जगह नहीं ले सकती.

ट्रिगर की चेतावनी: ट्रिगर शब्द का मतलब है ऐसी कोई बात या घटना, जो किसी चीज़ का नकारात्मक कारण बन सकती है. इस टूलकिट में कुछ शब्द ऐसे हैं जो यौन हिंसा पीड़ितों के लिए दुखद हो सकते हैं यानी उनके लिए ट्रिगर का काम कर सकते हैं. इसका मतलब है उन शब्दों या वाक्यों को पढ़ने से पीड़ित या तो असहज महसूस कर सकते हैं या फिर चिंतित हो सकते हैं. ये ट्रिगर उन्हें खराब लगने वाली स्मृतियों में वापस ले जा सकते हैं. इस टूलकिट को पढ़ते समय अगर किसी को यह अनुभव होता है, तो एक ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ के ज़रिए वो तुरंत बेहतर महसूस कर सकते हैं.

ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ यानी व्यायाम: अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें. अपने आप को बताएं कि आप सुरक्षित हैं और आप ठीक हैं. अपनी सांस का इस्तेमाल, मौजूदा समय के बारे में सोचने और इस समय में खुद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए करें. ऐसा आप जितनी बार करना चाहें कर सकते हैं, या नियमित अंतराल पर करें. यह ज़रूरी नहीं आप इस टूलकिट या गाइड को खुद पढ़ें. आप ऐसे किसी व्यक्ति के साथ बैठकर इसमें लिखी जानकारी को समझ सकते हैं जो आपके करीब हो और आपके लिए विश्वसनीय हो.

भारतीय दंड संहिता से जुड़ी एक ज़रूरी जानकारी:
यह याद रखना ज़रूरी है कि बलात्कार, यौन हिंसा या यौन दुर्व्यवहार की शिकार केवल महिलाएं ही नहीं होती हैं, लेकिन भारतीय दंड संहिता (आईपीसी) में बलात्कार को खासतौर पर औरतों के खिलाफ अपराध के रूप में दर्ज और संबोधित किया गया है. यह सेक्शन कानून और उसके प्रावधानों को जस का तस सामने रखेगा. भारतीय दंड संहिता में बलात्कार के अलावा, यौन उत्पीड़न के दूसरे तरीकों को भी अपराध के रूप में दर्ज किया गया है.

अपराध दर्ज करवाना

हम समझ सकते हैं कि यौन हिंसा के मामले को दर्ज करवाना यानी पुलिस जांच के लिए आगे आना एक मुश्किल और बेहद निजी मामला हो सकता है. इस सेक्शन के ज़रिए हम आपको मामला दर्ज करवाने की प्रक्रिया और सामने आने वाली संभावित चुनौतियों के बारे में जानकारी देंगे ताकि आप उचित फैसला कर सकें.

किसी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने के लिए क्या प्रक्रिया है?

पहला चरण : प्रथम सूचना रपट यानी एफ़आईआर दर्ज करना
दूसरा चरण : मेडिकल जांच करवाना
तीसरा चरण : वकील तय करना
चौथा चरण : कोर्ट की प्रक्रिया

पहला चरण: प्रथम सूचना रपट यानी एफ़आईआर दर्ज करना

सबसे पहला कदम या ज़रूरी काम है अपने नज़दीकी थाने में एफ़आईआर दर्ज करना. एफ़आईआर घटना या मामले को विस्तार से बताने वाली आधिकारिक रिपोर्ट है.

महिलाओं से जुड़े अपराध जैसे यौन हिंसा, यौन उत्पीड़न, बलात्कार या यौन दुर्व्यवहार की एफ़आईआर करवाते समय महिला पुलिस अधिकारी द्वारा मामला दर्ज किया जाना ज़रूरी है. एफ़आईआर दर्ज होने के बाद पुलिस जांच करती है और मामले को संबंधित कोर्ट में भेजती है.

- बेहतर है कि घटना के 24 घंटे के अंदर एफ़आईआर दर्ज करवाई जाए. साथ ही घटना के बाद पुलिस को जल्द से जल्द सूचित करना बेहतर है.
- अगर पीड़ित खुद पुलिस थाने नहीं जा सकती/सकता तो उसके परिवार के सदस्य पुलिस को कॉल कर घर या अस्पताल, जहां भी पीड़ित मौजूद हो वहां बुला सकते हैं.
- पीड़िता का परिवार भी उनके एवज़ में यानी उनके लिए एफ़आईआर दर्ज करा सकता है.[6]
- एफ़आईआर बाद में भी दर्ज करवाई जा सकती है जब पीड़ित इसके लिए तैयार हो.
- अगर एफ़आईआर करवाने में देर हो तो इसकी वजह साफ और स्पष्ट रूप से बताई जानी चाहिए[7].
- जैसे हो सकता है कि पीड़ित लंबे समय तक (कई महीने या साल) घटना के बारे में लोगों को न बता पाए. ऐसे मामलों में भी एफ़आईआर दर्ज हो सकती है[8]. घटना के बाद आप कभी भी एफ़आईआर दर्ज करवा सकते/सकती हैं. कई साल की देरी के बाद भी.

एफ़आईआर को सुरक्षित रखना: एफ़आईआर में अपराध से जुड़ी सभी जानकारियां विस्तार से लिखी जानी चाहिएं. पुलिस अधिकारी के लिए ज़रूरी है कि वो एफ़आईआर में लिखी सभी बातों और जानकारियों का ब्यौरा शिकायतकर्ता को पढ़कर सुनाए और इसके बाद ही पीड़ित या शिकायतकर्ता को एफ़आईआर पर साइन करने चाहिए. अधिकारी को चाहिए कि एफ़आईआर दर्ज होने की जानकारी इसके लिए बनाई गई एक खास पुस्तिका में भी दर्ज करे. इस एफ़आईआर की एक कॉपी शिकायतकर्ता को मुफ्त उपलब्ध करवाई जानी

[6] महिलाओं के कानूनी अधिकारों को लेकर तैयार की गई एक विस्तृत गाइड-पुस्तिका.
आईआईटी कानपुर के लिए मजलिस लीगल सेंटर द्वारा तैयार की गई, मूल स्रोत: राइट्स, ए कम्प्रेहेंसिवे गाइड टू वीमेन'स राइट्स
[7] अनुराधा शंकर, अतिरिक्त महानिदेशक (प्रशिक्षण), मध्य प्रदेश पुलिस और डॉ. विनीत कपूर, उप निदेशक, मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी के साथ इंटरव्यू के आधार पर
[8] अनुराधा शंकर, अतिरिक्त महानिदेशक (प्रशिक्षण), मध्य प्रदेश पुलिस और डॉ. विनीत कपूर, उप निदेशक, मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी के साथ इंटरव्यू के आधार पर

चाहिए. एफ़आईआर दर्ज किए जाने की तारीख़ और एफ़आईआर का रजिस्ट्रेशन नंबर नोट कर लें और अपने पास संभाल कर रखें.

एफ़आईआर दर्ज करने से मना किए जाने पर: पुलिस अधिकारी अगर एफ़आईआर दर्ज करने से मना कर दे तो आप उनसे बड़े अधिकारियों जैसे उनके सुपरवाइज़र या ऑफ़िसर-इन-चार्ज से संपर्क कर सकते हैं.

एक पुलिस स्टेशन से दूसरे पुलिस स्टेशन एफ़आईआर स्थानांतरित करना: यदि अधिकार क्षेत्र अलग होने के चलते एफ़आईआर को किसी दूसरे पुलिस स्टेशन में स्थानांतरित किया जाता है, यानी पहला पुलिस स्टेशन उस क्षेत्र पर अधिकार नहीं रखता है जहां अपराध हुआ, तो पहली एफ़आईआर को रद्द घोषित कर दिया जाता है. एफ़आईआर अब उस नए पुलिस स्टेशन में ही मान्य होगी जहां इसे स्थानांतरित किया गया है.

बलात्कार का मामला दर्ज करने और प्राथमिकी (एफ़आईआर) दर्ज करने के बाद, इसकी सामग्री यानी इसमें मौजूद तथ्यों और जानकारी को बदला नहीं जा सकता. केवल उच्च न्यायालय ही एफ़आईआर को खारिज कर सकता है.

जब पुलिस आपकी शिकायत को गैर-संज्ञेय अपराध (नॉन कॉगनिज़ेबल ऑफेंस, यानी ऐसा मामला जिसमें बिना वारंट पुलिस अधिकारी किसी को गिरफ्तारी नहीं कर सकते) के तौर पर दर्ज करती है तो अधिकारी आपको जो कागज़ देते हैं उसे "एनसी" यानी गैर संज्ञेय शिकायत रिकॉर्ड, कहते हैं.

एफ़आईआर दर्ज होने के बाद, यदि मामला आगे बढ़ाने के लिए पर्याप्त सबूत हैं, तो एक चालान तैयार किया जाता है. यदि पर्याप्त सबूत नहीं हैं, तो एफ़आईआर को अनट्रेसेबल या अप्राप्य घोषित किया जाता है. यदि एफ़आईआर झूठी पाई जाती है, तो इसे पूरी तरह से रद्द किया जा सकता है. एफ़आईआर झूठी है या नहीं, यह पता लगाने के लिए विस्तार से जांच की जरूरत है.

जांच या इनवेस्टिगेशन

बलात्कार का मामला दर्ज करने और प्राथमिकी दर्ज करवाने के बाद, शिकायतकर्ता (पीड़ित) या जानकारी देने में सक्षम व्यक्ति को आगे के बयान देने के लिए पुलिस स्टेशन बुलाया जाता है. इस दौरान संभावित अपराधी की पहचान या कुछ सवालों के जवाब देने के लिए कहा जाता है. जांच में पुलिस द्वारा सबूत जुटाए जाते हैं.

- ऐसा कोई भी सबूत जो अपराध के समय और स्थान पर पीड़ित, गवाहों और अपराधियों की मौजूदगी साबित कर सकता है, मामले के लिए बहुत ज़रूरी है और उसे दर्ज किया जाता है.
- इसके अलावा फोरेंसिक या ठोस सबूत इकट्ठा करने के लिए अपराध स्थल की जांच की जाती है ताकि इन सबूतों को पीड़ित द्वारा दिए गए बयान और ब्यौरे से मिलाया जा सके.

अभियुक्त या आरोपी की गिरफ्तारी

पुलिस द्वारा आरोपी की पहचान किए जाने के बाद, अगर वो जानती है कि वो कौन हैं और कहां है, तो पुलिस उसे गिरफ्तार कर सकती है.

- कभी-कभी, कई संदिग्धों को गिरफ्तार किया जाता है और आधिकारिक रूप से पहचान परेड (यानी कई लोगों के बीच सही अपराधी को पहचानने की कार्रवाई) के ज़रिए आरोपी की पहचान की जाती है. इसके बाद दूसरों लोगों को छोड़ दिया जाता है.
- अभियुक्त या आरोपी व्यक्तियों को क्रिमिनल प्रोसीजर कोड यानी आपराधिक दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 53 के तहत मेडिकल जांच के लिए भेजा जाता है. इस दौरान उनके शरीर पर मौजूद उन निशानियों और संकेतों की जांच की जाती है जिनकी जानकारी पीड़ित ने अपने बयान में दी हो. यह जांच पुलिस के आदेश पर एक पंजीकृत डॉक्टर द्वारा की जाती है.

यह दोहराना ज़रूरी है कि, सबूतों की कमी या न मिल पाने का मतलब यह नहीं है कि बलात्कार नहीं हुआ है. इसके बाद पीड़ित और मामले से जुड़े गवाह मजिस्ट्रेट के सामने अपना बयान या घटना का पूरा ब्यौरा दर्ज करवाते हैं.

ऐसे मामलों में जहां अभियुक्त (यानी जिस व्यक्ति ने हमला किया है) की पहचान हो चुकी हो, आरोपी को एफ़आईआर दर्ज किए जाने वाले दिन ही या उसके अगले दिन गिरफ्तार किया जा सकता है.

चार्जशीट के बारे में ज़रूरी बातें: जांच पूरी हो जाने के बाद, यदि मामला सही पाया जाता है और उससे जुड़े सबूत मिल जाते हैं, तो चार्जशीट दायर की जाती है. पुलिस सत्र न्यायालय यानी सेशन कोर्ट में जांच का विस्तृत ब्यौरा पेश करती है, जिसमें एफ़आईआर और सबूत सहित पुलिस द्वारा जुटाई गई सभी जानकारियों को शामिल किया जाता है. चार्जशीट अदालत में पेश की जाती है, और फिर मामला सुनवाई के लिए जाता है.

चार्जशीट पुलिस द्वारा मजिस्ट्रेट को सौंपी गई एक रिपोर्ट है जो बताती कि मामले की अदालत में सुनवाई के लिए अपराध के बारे में पर्याप्त सबूत इकट्ठा किए गए हैं. एफ़आईआर दर्ज होने के 90 से 120 दिन के अंदर चार्जशीट दाखिल जाती है. पीड़ित सरकारी वकील या अपने वकील के ज़रिए कोर्ट से चार्जशीट प्राप्त कर सकता/सकती है.

ज़रूरी नहीं कि पुलिस द्वारा चार्जशीट हमेशा तय समय के भीतर दायर की जा सके. ऐसे मामले सामने आए हैं जिनमें पुलिस को जांच पूरी करने और चार्जशीट दाखिल करने में अधिक समय लगा.

अगर आप जांच से संतुष्ट नहीं हैं तो क्या करें: अगर किसी वजह से पीड़ित या शिकायतकर्ता जांच से संतुष्ट नहीं है, तो ठोस और सही कारणों के साथ वो मजिस्ट्रेट या उच्च न्यायालय का दरवाज़ा खटखटा सकते हैं. इसके लिए ज़रूरी है कि आप दिखा सकें कि आपको न्याय नहीं मिला है या सबूतों की अनदेखी हुई है.

न्याय न मिलने या घोर अन्याय के कुछ उदाहरण: कार्यवाही में पूर्वाग्रह या पक्षपात, फैसले को बदलने के लिए दबाव या दबंगई का इस्तेमाल, मामले को वापस लेने के लिए पीड़ित पर दबाव आदि. यह समझने के लिए कि मामले में घोर अन्याय हुआ है या नहीं सबसे ज़रूरी संकेत है, कार्यवाही में निष्पक्षता यानी दोनों पक्षों के साथ एक जैसा और न्यायपूर्ण बर्ताव न किया जाना.

अवैध करार दिए जा चुके- टू-फ़िंगर टेस्ट के बारे में जानकारी

कृपया ध्यान रखें कि मेडिको-लीगल मामलों (MLC) को लेकर स्वास्थ्य मंत्रालय (MoHFW) द्वारा जारी किए गए दिशा निर्देशों के मुताबिक, डॉक्टर या मेडिकल प्रैक्टिशनर, टू-फ़िंगर टेस्ट नहीं कर सकते. दो-उंगलियों द्वारा की जाने वाली जांच (जिसे पीवी यानी पर-वैजाइनल टेस्ट के रूप में भी जाना जाता है) एक ऐसी जांच है जो योनि की "शिथिलता" (आंतरिक चौड़ाई या ढीलापन) और हाइमन की उपस्थिति या अनुपस्थिति को जाँचने के लिए किया जाता है. दिशा निर्देश जारी किए जाने से पहले, सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि टू-फ़िंगर टेस्ट "गैर-कानूनी, मनमाने रूप से किया जाने वाला और पीड़ित के सम्मान को ठेस पहुंचाने वाला है"[10] साल 2013 में दिए गए अपने एक फैसले में कोर्ट ने कहा कि बलात्कार पीड़ितों पर किया जाने वाला टू-फ़िंगर टेस्ट उनकी निजता के अधिकार का हनन, उन्हें शारीरिक और मानसिक रूप से परेशान करने वाला और उनकी गरिमा को ठेस पहुंचाने वाला है. इसके बाद टू-फ़िंगर टेस्ट को बैन कर दिया गया.

दूसरा चरण: मेडिकल जांच करवाना

पीड़ित की मेडिकल जांच भी करवाई जाती है ताकि यौन हिंसा के सभी सबूतों के साथ इससे जुड़ी जानकारी भी दर्ज की जा सके. हालाँकि, यह ध्यान रखें कि सबूत न मिलने का यह मतलब नहीं है कि बलात्कार या हमला नहीं हुआ.

प्राथमिकी यानी एफ़आईआर दर्ज होने के बाद, पुलिस पीड़ित व्यक्ति के साथ नज़दीकी अस्पताल या हेल्थ सेंटर जाएगी ताकि मेडिकल जांच करवाई जा सके. ध्यान रहे घटना के 24 घंटे के भीतर मेडिकल जांच हर लिहाज़ से बेहतर है. कृपया ये भी ध्यान रखें कि डॉक्टर या अस्पताल के कर्मचारी को जांच करने के लिए पुलिस का इंतज़ार करने की ज़रूरत नहीं है और न ही वो जांच के लिए मना कर सकते हैं, अगर पीड़ित पुलिस के पास जाने से पहले उनके पास आने का विकल्प चुनता/चुनती है. पीड़ित के महिला होने के मामले में एक महिला पुलिस अधिकारी उसके साथ अस्पताल जाएगी. ऐसे मामले में मेडिकल जांच अगर पुरुष डॉक्टर द्वारा की जा रही है तो उस कमरे में एक महिला नर्स या परिचित का होना ज़रूरी है[9]. मेडिकल जांच के बारे में ज़्यादा जानकारी के लिए, मेडिकल जांच का सेक्शन देखें.

[9] अनुराधा शंकर, अतिरिक्त महानिदेशक (प्रशिक्षण), मध्य प्रदेश पुलिस और डॉ. विनीत कपूर, उपनिदेशक, मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी के साथ इंटरव्यू के आधार पर.
[10] जयश्री बाजोरिया (२०१७, ९ नवंबर) Scroll.in में प्रकाशित लेख,
मूल स्रोत: डॉक्टर्स इन इंडिया कंटिन्यू टू ट्रामाटाईज़ रेप सर्वाइवर्स विद द टू-फिंगर टेस्ट, ह्यूमन राइट्स वाच

पीड़ित के पास मेडिकल रिपोर्ट मांगने और उसकी एक कॉपी अपने पास रखने का अधिकार भी है. इस रिपोर्ट को जांच अधिकारी के साथ भी साझा किया जाना चाहिए.

तीसरा चरण: वकील तय करना

एफ़आईआर दर्ज होने और मेडिकल जांच के बाद बयान दर्ज किया जाता है. मजिस्ट्रेट के सामने पीड़ित को अपनी गवाही यानी औपचारिक बयान दर्ज करवाना होता है. यह भी, प्री-ट्रायल स्टेज यानी मुक़दमे से पहले की कार्यवाही का हिस्सा है. यह सुझाव दिया जाता है कि मजिस्ट्रेट के सामने बयान दर्ज करवाने के लिए पीड़ित को कानूनी सलाह लेनी चाहिए या फिर एक वकील को अपने साथ लेना चाहिए.

सरकारी वकील और निजी वकील

आपराधिक मामलों में, पीड़ित की ओर से पब्लिक प्रॉसीक्यूटर यानी राज्य द्वारा नियुक्त वकील, मामले पर बहस करता है. पीड़ित के पास अपने लिए एक निजी वकील करने या लीगल एड यानी कानूनी सहायता मांगने का विकल्प भी है, यदि वो वकील की फ़ीस का भुगतान करने में असमर्थ है. हालांकि, निजी वकील की इन मामलों में सीमित भूमिका रहती है और वो पब्लिक प्रॉसीक्यूटर की सहायता करते हैं. कृपया ध्यान दें कि आम तौर पर पब्लिक प्रॉसीक्यूटर पीड़ितों के साथ बातचीत नहीं करते इसलिए एक निजी वकील की सेवाएं लेना बेहतर है. पीड़ित की आय या उसकी आर्थिक हालत कैसी भी हो उसका बचाव करने और कानूनी कार्यवाही के लिए एक वकील की नियुक्ति और उसका भुगतान जिला राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण, राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण या राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण द्वारा ही किया जाता है.[11]

कानूनी सहायता

कानूनी मदद मांगने के लिए पीड़ित को एक आवेदन-फॉर्म भरना होगा. यह फॉर्म भारत के सभी जिला मुख्यालयों और सब-डिविज़नल (उप-विभागीय) मुख्यालयों से मुफ्त प्राप्त किया जा सकता है. यह प्रक्रिया निजी रूप से या फिर नाल्सा (NALSA) की वेबसाइट पर ऑनलाइन पूरी की जा सकती है[12].

चौथा चरण: कोर्ट की प्रक्रिया

प्री-ट्रायल यानी मुकद्दमे के पहले की कार्यवाही को पूरा होने में लगभग 2-3 महीने लगते हैं[13]. इसके बाद सबूत और गवाह पेश करने, कानूनी बहस, तथ्यों की पड़ताल और अपराध साबित हो सकता है या नहीं यह जानने के लिए मामले को अदालत में लाया जाता है[13]. अन्य गवाहों के साथ मामले की सुनवाई के दौरान पीड़ित को भी पूछताछ और जिरह में शामिल किया जा सकता है.

सरकारी वकील और अभियुक्त या आरोपी के वकील पदभार संभालते हैं. मामला अदालत में जाने के बाद पीड़ित या शिकायतकर्ता अपने लिए वकील नियुक्त कर सकते हैं. दोनों पक्ष अपनी दलीलें सामने रखते हैं जिस दौरान पीड़ित, गवाहों और आरोपियों से पूछताछ की जाती है.

यदि मामला बलात्कार का है, तो अदालत में मामले की लगभग रोज़ाना सुनवाई होनी चाहिए और चार्जशीट दाखिल करने की तारीख से 2 महीने के अंदर उसे पूरा किया जाना चाहिए. बलात्कार के मामले की सुनवाई हमेशा कैमरे में रिकॉर्ड की जाती है यानी आम जनता इस सुनवाई का हिस्सा नहीं हो सकती.

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

क्या मुझे पुलिस के पास जाना चाहिए?

हाँ. अगर आपके साथ यौन उत्पीड़न, यौन हिंसा, मारपीट या बलात्कार की घटना हुई है तो आप नज़दीकी पुलिस स्टेशन में एफ़आईआर दर्ज करा सकती/सकते हैं. एफ़आईआर दर्ज करने पर, आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि पुलिस केस रजिस्टर करे और संबंधित अदालत तक भेजने के लिए कार्यवाई करे. इसके लिए एफ़आईआर का पंजीकृत यानी रजिस्टर होना ज़रूरी है.

[11] दिल्ली में बलात्कार के मुक़द्दमों की कार्यवाही पर हुआ एक विस्तृत अध्ययन: http://doj.gov.in/sites/default/files/PLD%20report.pdf
[12] नेशनल लीगल सर्विस एथॉरिटी. मूल स्रोत: https://nalsa.gov.in/content/how-apply
[13] दिल्ली में बलात्कार के मुक़द्दमों की कार्यवाही पर हुआ एक विस्तृत अध्ययन: http://doj.gov.in/sites/default/files/PLD%20report.pdf

मुझे पुलिस के पास कब जाना चाहिए?

आपको अपराध को जल्द से जल्द रिपोर्ट करना चाहिए, बेहतर है घटना के 24 घंटों के भीतर. यदि आप स्वयं पुलिस से संपर्क करने की हालत में नहीं हैं, तो आपका परिवार पुलिस से संपर्क कर सकता है. अगर आप मामले की तुरंत रिपोर्ट नहीं करना चाहते, तो आपके पास भविष्य में ऐसा करने का अधिकार है. हालाँकि, कई बार, पुलिस पीड़ित की मदद करने के बजाय, पीड़ित को ही घटना के लिए दोषी ठहरा सकती है. यदि कोई पुलिस अफ़सर शिकायत दर्ज करने से मना कर दे या शिकायत को खारिज करे तो नीचे दिए गए सवाल और जवाब आपको अपने अधिकारों और विकल्पों को जानने में मदद कर सकते हैं.

अगर पुलिस अधिकारी एफ़आईआर दर्ज करने से इनकार कर देता है और शिकायत को खारिज कर देता है, तो पीड़ित क्या कर सकता है?

पुलिस के लिए एफ़आईआर दर्ज करना ज़रूरी यानी अनिवार्य है. यदि प्रभारी यानी इंजार्च पुलिस अफ़सर एफ़आईआर दर्ज करने से इनकार करता है, तो पीड़ित इसकी सूचना बड़े अफ़सर जैसे पुलिस अधीक्षक को लिखित रूप से दे सकते हैं. अधीक्षक खुद मामले की जांच कर सकता है या अपने नीचे मौजूद अधिकारियों को आदेश दे सकता है कि वो कार्रवाई करें[14]. कुछ राज्यों में ऑनलाइन शिकायत दर्ज करने का भी विकल्प है. बलात्कार, दहेज हत्या, जैसे अपराधों के लिए भी ई-एफ़आईआर दर्ज की जा सकती है, हालांकि, मार पीट और पीछा करने जैसे अपराधों के लिए ऑनलाइन, केवल शिकायत दर्ज की जा सकती है. मजिस्ट्रेट से अनुमति लेने के बाद इसे बाद में एक एफ़आईआर में बदला जा सकता है.

क्या मैं पुलिस को उस स्थान पर कॉल कर सकती/सकता हूं, जहां घटना हुई थी?

हां, आप पुलिस को अपराध के स्थान पर या जहां भी हैं, वहां बुला सकते हैं. जब पुलिस आती है, तो वे मौके पर ही एफ़आईआर दर्ज कर सकती है. ध्यान रखें कि पुलिस आपको एफ़आईआर दर्ज करने के लिए पुलिस स्टेशन में मौजूद होने या चलने के लिए मजबूर नहीं कर सकती है.

एफ़आईआर किस भाषा में दर्ज होनी चाहिए?

एफ़आईआर किसी भी भारतीय भाषा में दर्ज की जा सकती है. एफ़आईआर उस भाषा में दर्ज करें जिसमें आप सबसे अधिक सहज हैं. भाषा कोई भी हो एफ़आईआर लिखे जाने के बाद पुलिस के लिए ज़रूरी है कि वो एफ़आईआर आपको पढ़कर सुनाए ताकि आप जान सकें कि उन्होंने वो सभी बातें दर्ज की हैं जो आप कहना चाहते थे.

क्या शिकायत दर्ज करवाने के लिए एक महिला अधिकारी की उपस्थिति आवश्यक है?

यह ज़रूरी नहीं कि एफ़आईआर दर्ज करते समय कोई महिला पुलिस अधिकारी मौजूद हो लेकिन ज़्यादातर महिलाएं ऐसे में सहज महसूस करती हैं. यदि आप चाहें तो एक महिला पुलिस अधिकारी को उपस्थित होने के लिए कह सकती हैं[15].

क्या मुझे एफ़आईआर पर हस्ताक्षर/साइन करने होंगे?

हाँ. यह बेहद ज़रूरी है कि आप एफ़आईआर पर हस्ताक्षर करें. एफ़आईआर पर तभी साइन करें जब पुलिस अधिकारी के अलावा आप खुद एफ़आईआर को पढ़ चुके हों. अगर पीड़ित अनपढ़ होने के चलते एफ़आईआर पर हस्ताक्षर नहीं कर सकती/सकता तो अंगूठा लगा सकते हैं.

मैं एक विकलांग महिला हूं और यौन हिंसा की शिकार हूं. क्या मेरे पास कोई अतिरिक्त अधिकार हैं?

कानून में विकलांग महिलाओं के अधिकारों की रक्षा के लिए कई प्रावधान और विकल्प हैं.

- उन्हें अपने घर या अपनी चुनी हुई किसी जगह पर पुलिस के साथ अपना बयान दर्ज करने का अधिकार है.
- शिकायत दर्ज करने और मुक़द्दमे के दौरान पीड़ित व्यक्ति के साथ एक दुभाषिया या सहायता के लिए कोई व्यक्ति मौजूद रह सकता है.

[14] न्याय, भारतीय कानून की व्याख्या. प्रथम सूचना रिपोर्ट. मूल स्रोत: https://nyaaya.org/police-and-courts/fir/how-to-file-an-fir/

[15] न्याय, भारतीय कानून की व्याख्या. महिलाओं से जुड़े अपराधों के मामले में दायर एफ़आईआर. मूल स्रोत: https://nyaaya.org/police-and-courts/fir/fir-filed-for-women-related-offences/

- इसके अलावा ये सूचना या जानकारी वीडियोग्राफी के ज़रिए दर्ज की जाएगी और पीड़ित के बयान की वीडियोग्राफी भी की जाएगी.
- यही नहीं, मजिस्ट्रेट के सामने दिया जाने वाला पीड़ित का बयान भी पुलिस अधिकारी द्वारा जल्द से जल्द दर्ज किया जाना चाहिए.

ज़ीरो एफ़आईआर क्या होती है?

अपराध चाहे जहां भी हुआ हो उससे संबंधित एफ़आईआर भारत के किसी भी पुलिस थाने में दर्ज की जा सकती है. इसे ज़ीरो एफ़आईआर कहा जाता है. पुलिस इसके लिए बाध्य है. उदाहरण के लिए, यदि अपराध नोएडा में हुआ था, लेकिन पीड़ित दिल्ली का/की निवासी है, तो वो दिल्ली में शिकायत दर्ज कर सकते हैं. इसके बाद आगे की जांच के लिए मामले को नोएडा के संबंधित पुलिस थाने में ट्रांसफर कर दिया जाएगा.

ज़ीरो एफ़आईआर दर्ज होने के बाद, क्या पीड़ित को दो बार मेडिकल जांच करवानी होगी?

पीड़ित को केवल एक बार मेडिकल जांच करवानी होगी. ज़ीरो एफ़आईआर केवल क्षेत्राधिकार (यानी अपराध की जगह और उससे संबंधित थाना) का मामला है, इसका मामले पर कोई असर नहीं होता. ज़ीरो एफ़आईआर अगर दिल्ली में दर्ज की गई है और मेडिकल जांच की जा चुकी है (और उसे अंतिम रूप दिया जा चुका है) तो कानूनी रूप से या किसी दूसरी प्रक्रिया के लिए उसे दोबारा कराए जाने की ज़रूरत नहीं है.

एफ़आईआर दर्ज होने के बाद, क्या इसमें दर्ज जानकारी को बदला जा सकता है?

एक बार एफ़आईआर दर्ज होने के बाद, इसमें लिखी गई बातों को बदला नहीं जा सकता है. हालाँकि, आप एफ़आईआर दर्ज होने के बाद किसी भी समय पुलिस को अतिरिक्त यानी घटना के बारे में और जानकारी दे सकते हैं.

क्या पीड़ित की पहचान सार्वजनिक की जाएगी?

पीड़ित की पहचान सार्वजनिक नहीं की जाती है. सुप्रीम कोर्ट ने प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया को निर्देश दिए हैं कि किसी भी रूप में वो पीड़ित की पहचान को उजागर न करें. बलात्कार से पीड़ित व्यक्ति का नाम बताना आईपीसी (धारा 228-ए) के तहत अपराध है.

क्या मैं पुलिस से सुरक्षा मांग सकती/सकता हूं?

हां, यदि एफ़आईआर दर्ज करने के बाद आप अपनी सुरक्षा को लेकर आशंकित या डरे हुए हैं तो आप पुलिस से सुरक्षा के लिए पूछ सकते हैं. पुलिस के लिए सुरक्षा देना ज़रूरी है क्योंकि आप असुरक्षित और डरा हुआ महसूस कर रहे हैं[16]. अपनी सुरक्षा के लिए लेकर आप अदालत में गुहार लगा सकते हैं. अदालत से रीस्ट्रेनिंग ऑर्डर यानी इस बात का आदेश मिल सकता है कि आरोपी व्यक्ति को आपके पास आने या आपसे संपर्क करने की इजाज़त नहीं है. साथ ऐसे किसी व्यक्ति के खिलाफ निषेधाज्ञा (चेतावनी) का आदेश भी हो सकता है, अगर आपको लगता है कि वो व्यक्ति आपकी सुरक्षा के लिए ख़तरा है.

आरोपी कितने दिनों के लिए जेल जाएंगे?

अगर आरोपी को दोषी पाया जाता है, तो उसे कम से कम सात साल की जेल हो सकती है. हमले और कार्रवाई के आधार पर यह सज़ा आजीवन कारावास भी हो सकती है. इसके अलावा जुर्माना भी हो सकता है. अगर घटना को 'दुर्लभतम में भी दुर्लभ' (जैसे जघन्य हिंसा के मामले) करार दिया जाता है, तो आरोपी को मौत की सजा दी जा सकती है.

ऐसे भी मामले और उदाहरण हैं जहां अभियुक्तों को बरी किया गया यानी उनके खिलाफ मौजूद सभी मामले और आरोप हटा दिए गए और उन्हें निर्दोष माना गया). ऐसा कई वजहों से होता है, जिसमें सबूत की कमी, जांच एजेंसी/ पुलिस की विफलता, संदेह से परे मामले को साबित करने में अभियोजन पक्ष यानी केस दायर करने वाले की विफलता (जो बहुत आसान काम नहीं है). सामाजिक, सांस्कृतिक वजहों या पारिवारिक दबाव के चलते मामले को वापस ले लिया जाना, आरोपी का प्रभावशाली और दबंग होना या पीड़ित पर समझौता करने का दबाव होना.

[16] अनुराधा शंकर, अतिरिक्त महानिदेशक (प्रशिक्षण), मध्य प्रदेश पुलिस और डॉ. विनीत कपूर, उप निदेशक, मध्य प्रदेश पुलिस अकादमी के साथ इंटरव्यू के आधार पर.

क्या अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 के तहत लाए गए मामलों की सुनवाई के लिए विशेष अदालतें गठित हैं?

अनुसूचित जाति और जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, 1989 यानी एससी/एसटी एक्ट के तहत दर्ज किए गए मामलों की सुनवाई इस अधिनियम के तहत बनाई गई विशेष अदालतों में ही होती है. इस तरह के एक्सक्लूसिव स्पेशल कोर्ट में होने वाली कार्यवाही वीडियो रिकॉर्ड की जाती है.

क्या अनुसूचित जाति या जनजाति से संबंध रखने वाले पीड़ितों के मामलों के लिए फैसले की कोई तय समय सीमा है?[17]

कानून के मुताबिक ऐसी परिस्थिति में इन विशेष अदालतों को 2 महीने के अंदर मामले का फैसला सुनाना होता है. पीड़ित या आरोपी इस विशेष अदालत के फैसले को ऊंची अदालत में चुनौती दे सकते हैं. ऐसा होने पर उच्च न्यायालय को अपील दायर होने के तीन 3 महीने के अंदर अपील को सुनने और निपटाने का अधिकार दिया गया है.

मैं यौन हिंसा पीड़ित हूं और अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति वर्ग से हूं. क्या मैं किसी तरह की आर्थिक (वित्तीय सहायता) का/की हक़दार हूं?

पीड़ित, अनुसूचित अपराधों, जिनमें यौन अपराध, जैसे- हमला, अश्लील हरकत करना, पीछा करना, अपमान जनक बातें कहना, सामूहिक बलात्कार आदि शामिल हैं, के मामले में संबंधित राज्य सरकारों से आर्थिक (वित्तीय मदद) का दावा कर सकते हैं. जांच, पूछताछ और अदालती कार्यवाही के दौरान पीड़ित यात्रा और दूसरे खर्च की भरपाई के हक़दार हैं. इसके अलावा अदालती कार्यवाही के दौरान पीड़ित को सामाजिक-आर्थिक पुनर्वास के लिए भी मदद दी जाती है.

क्या मैं स्वतंत्र रूप से (अपने आप) मेडिकल जांच के लिए डॉक्टर के पास जा सकती/सकता हूं?

हां, आप अपने आप भी मेडिकल जांच के लिए जा सकते हैं. ऐसे मामलों में, डॉक्टर एक नियम से बंधे होते हैं जिसे अनिवार्य रिपोर्टिंग कहा जाता है.

मेडिकल जांच करवाने के लिए किसी खास अस्पताल में जाना चाहिए?

कानूनी रूप से निजी अस्पताल के पंजीकृत डॉक्टर भी आपको इलाज करने और सबूत इकट्ठा करने के लिए बाध्य हैं. इसलिए यह ज़रूरी नहीं कि आप सरकारी अस्पताल जाएं. बलात्कार पीड़ित के इलाज से इनकार करना आईपीसी की धारा 166 बी के तहत दंडनीय अपराध है, जिसके लिए, एक साल तक की कैद, या जुर्माना या दोनों हो सकते हैं. डॉक्टरों के लिए ये ज़रूरी है कि वो यौन हिंसा पीड़ितों को सभी ज़रूरी इलाज और इससे जुड़ी मदद दें.

क्या मेडिकल जांच के लिए जाने से पहले पीड़ित नहा सकते है?

बेहतर ये है कि मेडिकल जांच पूरी से पहले पीड़ित नहाना, शरीर की सफाई, कपड़े बदलने, शौचालय जाना (पेशाब या मल त्याग) जैसे काम न करें. हालांकि, ऐसा हो पाना हमेशा संभव नहीं है. ऐसी स्थिति में ध्यान रखें कि सबूत खो सकते हैं. मेडिकल रिपोर्ट में जांच में देरी की वजह बताई जानी चाहिए और नहाने या कपड़े बदलने जैसी किसी भी गतिविधी का ज़िक्र होना चाहिए ताकि सबूत नष्ट होने की बात को समझा जा सकते.

यौन अपराध की रिपोर्ट करने के लिए मुझे किस नंबर पर कॉल करना चाहिए?

आप स्थानीय पुलिस से उनके हेल्पलाइन नंबर: 100 पर संपर्क कर सकते हैं. राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW) ने महिलाओं के लिए एक राष्ट्रीय हेल्पलाइन (1091) शुरू की है. आप भारत में कहीं भी यौन अपराध की रिपोर्ट करने के लिए 1091 डायल कर सकते हैं. आपको अपराध का विवरण, अपना पता और फोन नंबर देना होगा. आपकी मदद के लिए जल्द ही एक पुलिस यूनिट आपके पास पहुँचेगी. आप, भारत के सभी राज्यों में काम करने वाली 181 नंबर हेल्पलाइन भी डायल कर सकते हैं.

[17] अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति (अत्याचार निवारण) अधिनियम, १९८९

अगर किसी ने मुझे ऑनलाइन भद्दे/आपत्तिजनक संदेश भेजे हैं तो मैं क्या कदम उठा सकती/सकता हूं?

इंटरनेट के ज़रिए किए गए अपराध (जैसे ट्रोलिंग, रिवेंज पोर्न यानी किसी व्यक्ति की अश्लील तस्वीरें बिना अनुमति साझा करना) पुलिस स्टेशन के साइबर सेल में रिपोर्ट किए जा सकते हैं. आप गृह मंत्रालय के ऑनलाइन अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल का इस्तेमाल करके भी शिकायत दर्ज कर सकते हैं. आपको अपने बारे में, आरोपी के बारे में और घटना के बारे में जानकारी देने के अलावा आपके पास मौजूद सबूतों की जानकारी देनी होगी. आप ऑनलाइन मौजूद अश्लील सामग्री को लेकर साइबर क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल पर सीधे भी शिकायत दर्ज कर सकते हैं.[18]

क्या मुझे सुनवाई की हर तारीख को अदालत जाना होगा?

एफ़आईआर दर्ज करने के बाद आपको बयान दर्ज करने के लिए मजिस्ट्रेट के सामने पेश होना होगा. इसके बाद सरकारी वकील मामले को आगे बढ़ाता है और आपके लिए सुनवाई की हर तारीख को अदालत में मौजूद रहना ज़रूरी नहीं. बाद में आपको सबूत दर्ज करने के लिए बुलाया जाएगा.

क्या पीड़ित को सरकारी वकील की सेवाओं के लिए कोई फ़ीस चुकानी पड़ती है?

नहीं, सेवाएं निः शुल्क प्रदान की जाती हैं.

केस निपटने या फैसला सुनाए जाने की समय सीमा क्या है?

इसकी कोई अनिवार्य समय सीमा नहीं है, लेकिन मामले को फास्ट-ट्रैक करने यानी तेज़ी से सुनवाई और फैसला जल्द सुनाए जाने पर ज़ोर दिया जाता है.

पीड़ित ऐसे कौन से सबूत बचा सकता है जो कानूनी प्रक्रिया में मदद कर सकें?

पीड़ित द्वारा इकट्ठा किया गया या बचा कर रखा गया हर सबूत ज़रूरी और स्वीकार्य है. दूसरा पक्ष इसकी वैधता पर सवाल उठा सकता है, लेकिन पीड़ित के पास इस बात का पूरा अधिकार है कि वो अपने केस को मज़बूत बनाने के लिए कोई भी सबूत कोर्ट में पेश करे.

यौन हिंसा पीड़ित के रूप में, क्या मैं मुआवज़े की/का हक़दार हूं?

"मुआवज़ा" वो रकम है जो किसी व्यक्ति को उसके नुकसान, पीड़ा या चोट की स्वीकृति और भरपाई के रुप में दिया जाता है. भारतीय दंड संहिता के मुताबिक पीड़ित को राज्य स्तरीय योजनाओं के तहत मुआवज़ा दिया जाता है. यौन हिंसा और दूसरे अपराधों से पीड़ित महिलाओं के लिए लागू की गई क्षतिपूर्ती योजना 2018 के मुताबिक पीड़ित या उस पर आश्रित व्यक्ति, राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण या ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण के समक्ष अंतरिम/अंतिम मुआवज़े के लिए आवेदन कर सकता है.

यह ज़रूरी है कि एफ़आईआर दर्ज की जाए और उसकी एक कॉपी स्टेशन अफ़सर/पुलिस अधीक्षक/पुलिस उपायुक्त द्वारा राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण या ज़िला विधिक सेवा प्राधिकरण के साथ साझा की जाए ताकि पहले चरण की जांच के बाद अंतरिम मुआवज़ा दिया जा सके. "अंतरिम मुआवजा" वह धनराशि है जो पीड़ित को एफ़आईआर दर्ज करने और मुक़द्दमे के फैसले के बीच मदद के लिए दी जा सकती है. यह पूरी राशि का कुछ फ़ीसदी हिस्सा होता है.

मुआवज़ा देने के लिए कई चीज़ों पर ध्यान दिया जाता है, जैसे: अपराध कितना गंभीर था, पीड़ित कितनी बुरी तरह घायल थी/था, पीड़ित के आर्थिक हालात आदि.

इसके अलावा, दिया गया अंतरिम मुआवज़ा, सरकारी योजना के तहत दिए जाने वाले अधिकतम मुआवज़े के पच्चीस फ़ीसदी से कम नहीं होगा. इसमें मुआवज़े की न्यूनतम और अधिकतम सीमा भी बताई गई है. उदाहरण के लिए, बलात्कार पीड़ित के लिए मुआवज़े की न्यूनतम सीमा चार लाख रुपए और ऊपरी सीमा सात लाख रुपए है.

मुआवज़े का दावा करने की समय सीमा: योजना में यह भी निश्चित किया गया है कि अपराध होने या मुकदमा खत्म होने की तारीख से 3 साल की अवधि के बाद मुआवज़े के लिए दावा नहीं किया जा सकता.

[18] न्याय, भारतीय कानून की व्याख्या. यौन अपराधों की सूचना दर्ज करवाना. मूल स्रोत: https://nyaaya.org/topic/sexual-crimes/

मुआवज़ा: किसी व्यक्ति की हानि, पीड़ा, या चोट की स्वीकृति यानी पहचान के रूप में दी गई धनराशि है.
अंतरिम मुआवज़ा: वह धनराशि है जो पीड़ित को एफ़आईआर दर्ज करने और मुक़द्दमे के फैसले के बीच मदद के लिए दी जा सकती है. नियम के अनुसार अंतरिम मुआवज़ा सरकारी योजना के तहत दिए जाने वाले अधिकतम मुआवज़े के 25 फ़ीसदी से कम नहीं होगा.
अंतिम मुआवज़ा: योजना के तहत पीड़ित को दी जाने वाली पूरी धनराशि.

कोर्ट की कार्यवाही कब तक चलेगी?

कानून भले ही यह कहता है कि मामलों की सुनवाई और उनका फैसला जल्द से जल्द किया जाए निचली अदालतों में मुक़द्दमे अक्सर दो साल से भी ज़्यादा समय से चल रहे हैं. अदालती कार्यवाही "कैमरे की मौजूदगी में" होती है इसलिए आम जनता, मुक़द्दमे से जुड़े दूसरे पक्षों और दूसरे वकीलों को अदालत कक्ष से बाहर जाने को कहा जाता है. केवल मामले से जुड़े वकील, आरोपी, पीड़ित के परिवार वाले और अदालत के कर्मचारी ही अदालत कक्ष के अंदर रह सकते हैं.

अदालत की कार्यवाही किस भाषा में होगी?

पीड़ित व्यक्ति जिस भाषा में सहज होता है उस भाषा में कार्यवाही होती है. पीड़ित के पास या तो अदालत कक्ष में या आसपास के कमरे में वीडियो लिंक के माध्यम से गवाही देने का विकल्प भी होता है[19].

यदि आप महिलाओं के खिलाफ विभिन्न प्रकार के अपराधों को अधिक जानने के लिए देख रहे हैं, तो कृपया अनुबंध ४ देखें.

घरेलू हिंसा

घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, २००५ भारत में प्रासंगिक कानून है जो विशेष रूप से घरेलू हिंसा को संबोधित करता है. भारतीय दंड संहिता, १८६० की धारा ४९८-ए, जो क्रूरता को संबोधित करती है, घरेलू हिंसा की घटनाओं को नियंत्रित करती है.

घरेलू हिंसा वो दुर्व्यवहार, अपमान या हिंसा है जो किसी महिला के साथ घर की चार-दीवारी के भीतर हो. हिंसा परिवार द्वारा की जा सकती है और यह शारीरिक, मानसिक, मौखिक, भावनात्मक, यौन या आर्थिक रूप में हो सकती है[20].

घरेलू हिंसा की शिकायत आम तौर पर "परिवार" के खिलाफ दर्ज की जाती है, यानी उस व्यक्ति के खिलाफ जिसका पीड़ित व्यक्ति से कोई घरेलू संबंध हो. पीड़िता का इस व्यक्ति से खून का संबंध (जैसे माता-पिता या भाई-बहन), विवाह का संबंध (जैसे पति, ससुराल), अपने साथी से (लिव-इन रिलेशनशिप), या दूर की रिश्तेदारी का कोई संबंध हो सकता है. हिंसा या दुर्व्यवहार करने वाला पुरुष या महिला हो सकता है.

पीड़ित व्यक्ति घरेलू हिंसा की शिकायत कैसे दर्ज कर सकता है?

पीड़ित या पीड़ित की ओर से कोई व्यक्ति शिकायत दर्ज करा सकता है. घरेलू हिंसा का शिकार व्यक्ति नीचे दिए गए विकल्पों में कोई चुन सकता है.

- पुलिस थाना- पुलिस एक एफ़आईआर या घरेलू घटना की रिपोर्ट (DIR) दर्ज करेगी या पीड़ित को क्षेत्र में मौजूद प्रोटेक्शन ऑफ़िसर के पास जाने का निर्देश देगी.
- प्रोटेक्शन ऑफ़िसर- एक सुरक्षा अधिकारी है जो ज़िले में होने वाले घरेलू हिंसा के मामलों के लिए, संपर्क का पहला सूत्र है. प्रोटेक्शन ऑफ़िसर पीड़ित को डीआईआर दर्ज करने और अदालत में मामला दर्ज करने में मदद करेगा[21]
- राष्ट्रीय महिला आयोग- राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW) को घरेलू हिंसा, दहेज उत्पीड़न या यौन उत्पीड़न से जुड़ी शिकायतों की जांच करने का अधिकार है. राष्ट्रीय महिला आयोग का काम स्थानीय पुलिस की अगुवाई में होने वाली जांच पर निगरानी रखना और उसमें तेजी लाना है. आयोग उन मामलों में पीड़ित को सलाह देने का काम भी करता है जहां पीड़ित और उसके साथ दुर्व्यवहार करने वाला अदालत

[19] दिल्ली में बलात्कार के मुक़द्दमों की कार्यवाही पर हुआ एक विस्तृत अध्ययन (जनवरी २०१४ - मार्च २०१५) बलात्कार मामलों में सुनवाई को लेकर, पीड़ितों के अनुकूल कार्रवाई और प्रक्रियाएँ
[20] सेक्शन ३, प्रोटेक्शन ऑफ़ वीमेन फ्रॉम डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट, २००५
[21] न्याय, भारतीय कानून की व्याख्या, फाइलिंग ए कंप्लेंट अगेंस्ट डोमेस्टिक वायलेंस, https://nyaaya.org/family/filing-a-complaint-against-domestic-violence/

जाए बिना अपने विवाद को सुलझाने का मन रखते हैं. इसके अलावा आयोग का काम जांच समिति का गठन, स्पॉट पूछताछ, गवाहों और चश्मदीदों से पूछताछ, सबूत इकट्ठा करना और अपनी जांच के आधार पर शिकायत के बारे में रिपोर्ट तैयार करना है.[22]

प्रोटेक्शन ऑफ़िसर कौन है?

प्रोटेक्शन ऑफ़िसर, घरेलू हिंसा पीड़ित व्यक्ति और व्यवस्था यानी पुलिस, वकील और अदालतों के बीच की महत्वपूर्ण कड़ी हैं. उनकी भूमिका शिकायत दर्ज करने, वकीलों से जुड़ने और अदालत में मामला दर्ज करने की प्रक्रिया में पीड़ितों की मदद करना है. जरूरत पड़ने पर वे पीड़ित की मेडिकल जांच करवाने में भी मदद करते हैं. ये अधिकारी प्रत्येक ज़िले में राज्य सरकार द्वारा नियुक्त किए जाते हैं. अधिकतर, प्रोटेक्शन ऑफ़िसर महिलाएं ही होती हैं.

घरेलू घटना रिपोर्ट क्या है?

घरेलू घटना की रिपोर्ट (DIR) घरेलू हिंसा की शिकायत मिलने पर बनाई जाने वाली रिपोर्ट है. रिपोर्ट प्रोटेक्शन ऑफ़िसर या ऐसी किसी एनजीओ द्वारा बनाई जाती है जो महिलाओं की मदद करती हैं. इसमें शामिल होता है:

1. पीड़ित का नाम:
2. उम्र:
3. आरोपियों के बारे में जानकारी(s):
4. हिंसा की घटना (या घटनाओं) का ब्यौरा:

पीड़ित के क्या अधिकार हैं?

पुलिस अधिकारी, प्रोटेक्शन ऑफ़िसर, एनजीओ या मजिस्ट्रेट, जिनके पास शिकायत दर्ज करवाई गई है, प्रभावित महिला को उन सभी राहतों के बारे में सूचित करते हैं जिनका वह लाभ उठा सकती है और जो कानून के तहत उसके अधिकार हैं[23]. पीड़ित के पास प्रोटेक्शन ऑर्डर (संरक्षण आदेश), कस्टडी का आदेश, आर्थिक सहायता, सुरक्षित निवास में रहने का अधिकार और मेडिकल सुविधाओं तक पहुंच का अधिकार है. सुनवाई के शुरुआती चरण में अदालत इन चीज़ों से संबंधित आदेश दे सकती है.

राहत पाने के लिए पीड़ित व्यक्ति कोर्ट में कैसे अपील कर सकता है?

पीड़ित के लिए वकील की सहायता से, मजिस्ट्रेट के सामने एप्लीकेशन दायर करना ज़रूरी है. इसके ज़रिए पीड़ित को अदालत को बताना होगा कि वो अदालत से किस तरह की राहत प्राप्त करना चाहते हैं, जैसे सुरक्षा या संरक्षण संबंधी आदेश, निवास से जुड़ा आदेश, आर्थिक सहायता का निर्देश, मुआवज़े या हर्जाने का आदेश और अंतरिम आदेश. पीड़ित व्यक्ति वकील की सेवाएं ले सकते हैं या अपने प्रोटेक्शन ऑफ़िसर से मदद ले सकते हैं, या किसी एनजीओ से कानूनी सहायता के लिए कह सकते हैं.

अदालत किस तरह के संरक्षण आदेश पारित कर सकती है?

आमतौर पर मजिस्ट्रेट जिस तरह के संरक्षण आदेश पारित कर सकते हैं उनमें शामिल हैं:

1. घरेलू हिंसा दोहराई न जाए इसे लेकर निषेधाज्ञा का आदेश. यह आदेश शिकायतकर्ता की अपील में लिखी बातों के आधार पर पारित किया जाता है.
2. आरोपी को पीड़िता के स्कूल/कॉलेज या दफ्तर जाने से रोकने संबंधी आदेश.
3. आरोपी द्वारा पीड़िता को दफ्तर जाने से रोकने पर आरोपी के खिलाफ आदेश.
4. आरोपी को स्कूल, कॉलेज या उस जगह पर जाने से रोकने संबंधी आदेश जहां पीड़ित के बच्चे जाते हैं.
5. आरोपी अगर पीड़ित को स्कूल या कॉलेज जाने से रोकते हैं तो उनके खिलाफ आदेश.
6. आरोपी द्वारा पीड़ित से किसी भी तरह संपर्क करने पर रोक संबंधी आदेश.
7. आरोपी अगर पीड़ित व्यक्ति की संपत्ति को अलग करने की कोशिश करते हैं तो उन्हें रोकने संबंधी आदेश.
8. आरोपी द्वारा संयुक्त बैंक लॉकर या खातों को संचालित करने पर रोक और पीड़ित को ये अधिकार सौंपने संबंधी आदेश.

---

[22] फाइलिंग ए कंप्लेंट अगेंस्ट डोमेस्टिक वायलेंस, https://nyaaya.org/family/filing-a-complaint-against-domestic-violence/, कंप्लेंट एंड इन्वेस्टीगेशन सेल, http://ncw.nic.in/ncw-cells/complaint-investigation-cell

[23] मोबिलीज़िंग फॉर एक्शन ऑन वायलेंस अगेंस्ट वीमेन: ए हैंडबुक फॉर आशा, https://nhm.gov.in/images/pdf/communitisation/asha/ASHA_Handbook-Mobilizing_for_Action_on_Violence_against_Women_English.pdf

9. पीड़ित के रिश्तेदारों या उस पर आश्रित किसी व्यक्ति से हिंसा किए जाने पर रोक लगाने संबंधी आदेश.

पीड़ित व्यक्ति, आरोपी या दुर्व्यवहार कर रहे व्यक्ति से तत्काल सुरक्षा की मांग कर सकते हैं. मजिस्ट्रेट अस्थायी रूप से, लेकिन एक तय समय सीमा के लिए, सुरक्षा प्रदान करेगा जब तक वह यह महसूस नहीं करता कि परिस्थितियों में बदलाव के चलते अब इस तरह के आदेश की जरूरत नहीं.[24]

सुरक्षित निवास को लेकर पीड़ित व्यक्ति अदालत से किस तरह के आदेश पा सकता है?

अदालत के आदेश आम तौर पर आरोपी को नीचे दिए गए काम करने से रोक सकते हैं:

1. साझा घर से पीड़ित को बेदखल करना या बाहर निकालना.
2. साझा घर के उस हिस्से में आवाजाही करना जिसमें पीड़ित रहते हैं.
3. साझा घर को अलग करना/उसे बेचना या पीड़ित के उसमें आने-जाने पर रोक लगाना.
4. साझा घर पर उनके हक को खत्म करना
5. पीड़ित व्यक्ति को उसके व्यक्तिगत सामान तक पहुंचने का अधिकार देने संबंधी आदेश.
6. आरोपी को आदेश जारी करना कि वो या तो साझा घर से खुद को दूर कर लें या वैकल्पिक निवास उपलब्ध करवाए या फिर उसके लिए किराए का भुगतान करें.

पीड़ित किस तरह की आर्थिक या वित्तीय राहत का दावा कर सकते हैं?

आर्थित राहत का दावा वास्तविक खर्च या एकमुश्त भुगतान के रूप में किया जा सकता है. इसके अलावा, आर्थित राहत पहले हुए नुकसान की भरपाई और भविष्य के ख़र्चों को पूरा करने के लिए दी सकती है. पीड़ित को हुई मानसिक पीड़ा के लिए भी मुआवज़े के रूप में आर्थिक राहत दी जा सकती है. आर्थिक राहत को निम्न रूप में समझा जा सकता है:

1. कमाई का नुकसान
2. मेडिकल या इलाज संबंधी खर्च
3. पीड़ित व्यक्ति से संपत्ति छीनने या उसे नष्ट करने को लेकर हुआ नुकसान
4. कोई अन्य नुकसान या शारीरिक या मानसिक चोट
5. भोजन, कपड़े, दवाओं और अन्य बुनियादी ज़रूरतों से जुड़े ख़र्चों के भुगतान के लिए भी निर्देश दिए जा सकते हैं, जैसे- स्कूल की फ़ीस और उससे जुड़े खर्च; घरेलू खर्च आदि. इन ख़र्चों का हिसाब महीने के आधार पर किया जाता है.

मजिस्ट्रेट के सामने अपील दाखिल करने के समय पीड़ित को क्या खुलासे करने होंगे?

पीड़ित को अपने और आरोपियों के बीच भारतीय दंड संहिता, आईपीसी, हिंदू विवाह अधिनियम, हिंदू दत्तक भरण-पोषण अधिनियम के तहत दर्ज पहले के किसी मामले की जानकारी देनी होगी. पीड़िता को यह भी बताना होगा कि रखरखाव को लेकर क्या कोई आवेदन पहले से दायर किया गया है और क्या कोई अंतरिम रखरखाव दिया गया है.

क्या शिकायत दर्ज करने पर आरोपी या दुर्व्यवहार कर रहे व्यक्ति को तुरंत गिरफ्तार कर लिया जाएगा?

यह संभव नहीं है कि शिकायत दर्ज करने पर दुर्व्यवहार कर रहे व्यक्ति को तुरंत गिरफ्तार कर लिया जाए. घरेलू हिंसा से जुड़े क़ानूनों के गलत इस्तेमाल को रोकने के लिए सुप्रीम कोर्ट ने घरेलू हिंसा के मामलों में गिरफ्तारी को लेकर दिशा निर्देश जारी किए हैं. उन मामलों में तुरंत गिरफ्तारी की जा सकती है जहां पीड़ित को गंभीर चोटें आई हों.

वित्तीय या आर्थिक दुर्व्यवहार क्या है?

वित्तीय या आर्थिक दुर्व्यवहार तब होता है जब आरोपी पीड़ित व्यक्ति की पैसे से जुड़ी स्वतंत्रता को सीमित करता है. यह तब हो सकता है जब[25]:

---

[24] न्याय, भारतीय कानून की व्याख्या इमीडियेट प्रोटेक्शन फॉर डोमेस्टिक वायलेंस, https://nyaaya.org/family/immediate-protection-for-domestic-violence/, सेक्शन २५, प्रिवेंशन ऑफ़ वीमेन फ्रॉम डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट, २००५

[25] स्टेइंग इन द हाउस/रेजिडेंस आर्डर फॉर डोमेस्टिक वायलेंस, https://nyaaya.org/family/staying-in-the-house-residence-order-for-domestic-violence/

1. दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपके पैसे को नियंत्रित करता है.
2. दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपको पैसे नहीं देता या आपकी ज़रूरत के मुताबिक पैसा नहीं देता.
3. दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपको नौकरी करने से रोकता है.
4. दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति ने आपकी शादी से पहले या उसके दौरान मिले सोने, गहनों या दूसरी महंगी चीज़ों को आपसे छीन लिया है.

क्या मुझे अपने हक में अदालत से तत्काल कोई आदेश मिल सकता है?

हां, आप अपने साथ दुर्व्यवहार कर रहे लोगों के खिलाफ तुरंत सुरक्षा की मांग कर सकती हैं. मजिस्ट्रेट से आपको अस्थायी लेकिन तय समय सीमा के लिए सुरक्षा मिल सकती है[26] यानी जब तक वो यह महसूस नहीं करते कि हालात में बदलाव के चलते अब इस तरह के आदेश की ज़रूरत नहीं है[27] स्थिति के आधार पर मजिस्ट्रेट, आपको आश्रय दिलवाने, कस्टडी और आर्थिक राहत से जुड़े आदेश भी पारित कर सकता है. वो आपकी सुरक्षा के लिए रीस्ट्रेनिंग ऑर्डर यानी निरोधक आदेश भी पारित कर सकता है.

मुझे मेरे साझा घर से बाहर निकाला जा रहा है. मैं क्या कर सकती हूँ?

अगर आप अपने साथी या अपने साथ दुर्व्यवहार करने वाले लोगों के साथ एक ही घर में सुरक्षित महसूस नहीं कर रही हैं, तो आप अदालत से रेज़िडेंस ऑर्डर यानी निवास आदेश की अपील कर सकती हैं[28]. निवास आदेश आपकी इस तरह मदद कर सकता है:

1. आरोपियों द्वारा आपको घर से निकाले जाने पर रोक लगा सकता है
2. आरोपियों को घर छोड़ने और अगले आदेश तक घर में कदम न रखने का आदेश दे सकता है.
3. आरोपियों को आदेश दे सकता है कि वो आपके लिए किसी दूसरी रहने की जगह का इंतज़ाम करें

साझे घर पर आपका या आपके साथ दुर्व्यवहार करने वालों का अधिकार न होने के बावजूद अदालत ऊपर दिए गए मामलों में आदेश दे सकती है.

मैं अपने साथी के साथ रहती हूँ और मुझे डर है कि मैं शारीरिक और यौन शोषण का शिकार हो रही हूं. क्या मैं घरेलू हिंसा की शिकायत दर्ज कर सकती हूं?

यदि आप एक ही छत के नीचे अपने साथी के साथ रह रही हैं, तो यह एक साझा घर है. भले ही आप और आपका साथी शादीशुदा न हों, लेकिन यह एक घरेलू रिश्ता माना जाता है. आपके पास अपने प्रेमी/साथी के खिलाफ घरेलू हिंसा की शिकायत दर्ज करने का कानूनी अधिकार है. हालाँकि, अदालत को इस बात से संतुष्ट होना चाहिए कि आपका संबंध "विवाह की प्रकृति" में है क्योंकि भारत में लिव-इन संबंध पूरी तरह से कानून के दायरे में नहीं आते. इसकी शर्तें निम्न हैं[29]:

1. रिश्ते की अवधि;
2. सार्वजनिक जगहों पर साथ आना-जाना;
3. घरेलू इंतज़ाम;
4. उम्र और वैवाहिक स्थिति;
5. सेक्स संबंध;
6. आर्थिक रूप से और दूसरे संसाधनों के ज़रिए एक साथ जुड़ा होना;
7. पार्टियाँ आयोजित करना, और;
8. बच्चे

क्या उस क्षेत्र में शिकायत दर्ज की जा सकती है जहां पीड़ित नहीं रहती है?

हां, घटना की जगह की परवाह किए बिना किसी भी इलाके में शिकायत दर्ज की जा सकती है. इसे ज़ीरो एफ़आईआर कहा जाता है. ज़ीरो एफ़आईआर का मतलब है कि मामला पुलिस थाने के अधिकार क्षेत्र में न आने के बावजूद सीरियल नंबर "शून्य यानी ज़ीरो" के साथ एक एफ़आईआर दर्ज की जा सकती है. बाद में इसे

[26] सेक्शन २५, प्रिवेंशन ऑफ़ वीमेन फ्रॉम डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट, २००५
[27] इमीडियेट प्रोटेक्शन फॉर डोमेस्टिक वायलेंस, https://nyaaya.org/family/immediate-protection-for-domestic-violence/
[28] स्टेइंग इन द हाउस/रेजिडेंस आर्डर फॉर डोमेस्टिक वायलेंस, https://nyaaya.org/family/staying-in-the-house-residence-order-for-domestic-violence/
[29] इंद्रा सरमा व. व.क.व. सरमा, MANU/SC/१२३०/२०१३

संबंधित इलाके के पुलिस स्टेशन में स्थानांतरित किया जा सकता है यानी जहां घटना हुई या पीड़िता रहती है. जांच केवल अधिकार क्षेत्र की पुलिस ही करेगी. ऐसा किया गया है ताकि एफ़आईआर दर्ज करने में लगने वाले समय को कम किया जा सके.

उदाहरण के लिए: यदि आपके पति आपको जयपुर में अपना घर छोड़ने के लिए मजबूर करते हैं और आप अब दिल्ली में अपने माता-पिता के साथ हैं, तो आप दिल्ली में एफ़आईआर दर्ज कर सकती हैं. हालांकि, जांच जयपुर में पुलिस द्वारा की जाएगी.

क्या घरेलू हिंसा की शिकायत ऑनलाइन दर्ज की जा सकती?

राष्ट्रीय महिला आयोग के ऑनलाइन पोर्टल पर पीड़ित घरेलू हिंसा की शिकायत दर्ज कर सकते हैं.

वकील की सेवाएं कैसे ली सकती हैं?

सरकारी वकील या निजी वकील घरेलू हिंसा के मामलों को उठा सकते हैं[30]. वो मजिस्ट्रेट के सामने अपील करने में मदद कर सकते हैं और प्रोटेक्शन ऑर्डर व आर्थिक राहत पाने में आपकी मदद कर सकते हैं.

भारत में घरेलू हिंसा पर कौन से कानून लागू होते हैं?

घरेलू हिंसा से महिलाओं का संरक्षण अधिनियम, 2005 इस मामले में लागू एक कानून है, जो खासतौर पर घरेलू हिंसा को संबोधित करता है. इसके अलावा भारतीय दंण्ड संहिता, 1860 की धारा 498-ए, जो क्रूरता को संबोधित करती है, घरेलू हिंसा के मामलों से जुड़ी है.

मुझे कैसे पता चलेगा कि मैं घरेलू हिंसा का सामना कर रही हूं?

अगर आपको लगता है कि आपके जीवन साथी या परिवार के वो सदस्य जिनके साथ आप एक ही घर में रहती हैं आपके साथ हिंसक, डराने वाला या अपमान जनक व्यवहार कर रहे हैं, तो ये घरेलू हिंसा के संकेत हैं.

घरेलू हिंसा की घटना पीड़ित को भला-बुरा कहने या उसकी आलोचना करने के साथ शुरू हो सकती है यानी आपको मौखिक दुर्व्यवहार का सामना करना पड़ सकता है. पीड़ित के साथ शारीरिक हिंसा भी की जा सकती है जिसमें- खींचतान, हाथापाई, धक्का देने, थप्पड़ मारने जैसी हरकतें शामिल हैं. आपका जीवन साथी आपको और आपके काम को नियंत्रित करने की कोशिश कर सकता है. वो आपको धमकाने, शारीरिक रूप से नुकसान पहुंचाने, या आपको आर्थिक रूप से नियंत्रित कर सकते हैं. ऐसे में आप भावनात्मक रूप से बिखरा हुआ महसूस कर सकती हैं. आप आत्मविश्वास की कमी, आत्मसम्मान की कमी या खुद को दोषी महसूस कर सकती हैं.

अक्सर घटना के बाद आरोपी "गलती" के लिए माफी माँगता है और फिर उसी तरह का व्यवहार करना जारी रखता है.

यदि मुझे घरेलू हिंसा का सामना करना पड़ रहा है, तो मुझे क्या करना चाहिए?

घरेलू हिंसा के शिकार लोग अक्सर बोलने से डरते हैं. उन्हें डर होता कि मामले को सामने लाने से स्थिति और बिगड़ सकती है, यहां तक कि उनके बच्चों को भी नुकसान पहुंच सकता है. नीचे दिए कुछ तरीकों से आप मदद पा सकती हैं:

- आपके इलाके में मौजूद गैर-सरकारी संगठन यानी एनजीओ, आश्रय या सलाह देने का काम कर सकते हैं. अगर आप मामले को रिपोर्ट करने का फैसला लेती हैं एनजीओ आपको सभी कानूनी विकल्पों के बारे में जानकारी देकर आपका मार्गदर्शन कर सकती हैं.
- घरेलू हिंसा की घटना की रिपोर्ट पुलिस स्टेशन या राष्ट्रीय महिला आयोग की वेबसाइट पर करें. यदि आप पुलिस स्टेशन नहीं जा सकतीं, तो 100 नंबर या आयोग की हेल्पलाइन डायल करें. भारत सरकार द्वारा लगाए गए लॉकडाउन के दौरान, महिला आयोग ने रिपोर्ट करने के लिए एक व्हाट्सएप नंबर भी जारी किया है. इन नंबरों की जानकारी के लिए हमारे हेल्पलाइन सेक्शन को देखें.
- अपने क्षेत्र में प्रोटेक्शन ऑफ़िसर से संपर्क करें जो आपको कानूनी प्रक्रिया, मेडिकल सहायता और आश्रय आदि के बारे में बताएँगे.

[30] सेक्शन २८ ऑफ़ द प्रोटेक्शन ऑफ़ वीमेन फ्रॉम डोमेस्टिक वायलेंस एक्ट, २००५

5 सेक्शन
मानसिक स्वास्थ्य

यह खंड मानसिक स्वास्थ्य पर है. अन्य बातों के अलावा, यह आपको एक मनोवैज्ञानिक और मनोचिकित्सक और विभिन्न चिकित्सा विकल्पों के बीच अंतर को समझने में मदद करेगा. यदि आपको ब्रेक लेने की आवश्यकता है, तो कृपया अपना समय लें और जब आप आराम महसूस करें तो गाइड पर वापस लौटें.

सेक्शन 5: मानसिक स्वास्थ्य

अस्वीकरण: ये गाइड किसी भी तरह की प्रोफेशनल मदद, सहयोग, सलाह, दिशा निर्देश और निवारण की जगह नहीं इस्तेमाल की जानी चाहिए.

यह खंड मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञों के साथ किए गए सूचनात्मक साक्षात्कार के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी पर प्रकाश डालता है.

ट्रिगर की चेतावनी: ट्रिगर शब्द का मतलब है ऐसी कोई बात या घटना, जो किसी चीज़ का नकारात्मक कारण बन सकती है. इस टूलकिट में कुछ शब्द ऐसे हैं जो यौन हिंसा पीड़ितों के लिए दुखद हो सकते हैं यानी उनके लिए ट्रिगर का काम कर सकते हैं. इसका मतलब है उन शब्दों या वाक्यों को पढ़ने से पीड़ित या तो असहज महसूस कर सकते हैं या फिर चिंतित हो सकते हैं. ये ट्रिगर उन्हें खराब लगने वाली स्मृतियों में वापस ले जा सकते हैं. इस टूलकिट को पढ़ते समय अगर किसी को यह अनुभव होता है, तो एक ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ के ज़रिए वो तुरंत बेहतर महसूस कर सकते हैं.

ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ यानी व्यायाम: अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें. अपने आप को बताएं कि आप सुरक्षित हैं और आप ठीक हैं. अपनी सांस का इस्तेमाल, मौजूदा समय के बारे में सोचने और इस समय में खुद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए करें. ऐसा आप जितनी बार करना चाहें कर सकते हैं, या नियमित अंतराल पर करें. यह ज़रूरी नहीं आप इस टूलकिट या गाइड को खुद पढ़ें. आप ऐसे किसी व्यक्ति के साथ बैठकर इसमें लिखी जानकारी को समझ सकते हैं जो आपके करीब हो और आपके लिए विश्वसनीय हो.

ट्रॉमा क्या है?

ट्रॉमा, किसी हादसे से पहुंची मानसिक चोट या उसकी भावनात्मक प्रतिक्रिया है. ट्रॉमा यानी आघात, किसी एक घटना या लगातार होने वाली घटनाओं से हुए बुरे अनुभवों से हो सकता है. इसका असर मानसिक या शारीरिक दोनों रूप में पड़ सकता है और यह लंबे समय तक असर कर जीवन के लिए घातक भी हो सकता है, जिससे व्यक्ति के काम करने की क्षमता पर असर पड़े और वह मानसिक, शारीरिक, भावनात्मक या आध्यात्मिक रूप से प्रभावित हो. ट्रॉमा और उसका असर हर व्यक्ति पर अलग रूप से पड़ सकता है और हर व्यक्ति का अनुभव अलग हो सकता है. ट्रॉमा, शारीरिक चोट हो सकती है या फिर यह व्यक्ति के विश्वास, उसके मूल्यों और लक्ष्यों को प्रभावित कर सकता है.

मैं अतीत में हुई किसी बुरी घटना या आघात के कैसे उबर सकती/सकता हूं, अगर मुझे यह भी ठीक से याद नहीं कि क्या हुआ था?

हो सकता है कि आपको घटना पूरी तरह से याद नहीं हो, लेकिन, इसका मतलब यह नहीं है कि आपके साथ ऐसा नहीं हुआ. यौन हिंसा या दुर्व्यवहार से पीड़ित कुछ लोग घटना को पूरी तरह याद नहीं रख पाते. हो सकता है घटना के तुरंत बाद आप खुद को संभालने में वक्त लें या घटना को नकारने की कोशिश करें.

यौन हिंसा के बाद लंबे समय तक सामने आने वाली प्रतिक्रियाओं में शामिल हैं:

- समझ में न आने वाली भावनाएं (एक समय गुस्से में होना वहीं थोड़ी देर बाद उदास हो जाना),
- पुरानी बातों का याद आना,
- परिवार और दोस्तों के साथ संबंध ठीक न रहना,
- शारीरिक लक्षण जैसे सिर में दर्द और उबकाई.

जबकि ये भावनाएँ सामान्य हैं, कुछ लोगों को इनके साथ अपने जीवन में आगे बढ़ने में मुश्किल महसूस हो सकती है. ऐसे में साइकोलॉजिस्ट, व्यक्ति को इन भावनाओं को समझने और खुद को संभालने के तरीके सुझाने में मदद कर सकते हैं. याद रहे, आप घटना या उससे जुड़ी बातों को लेकर क्या महसूस करते हैं इस पर ध्यान दें, भले ही यह बेहद मुश्किल हो.

मैं ट्रिगर्स की पहचान और सामना कैसे करूँ?

यौन हिंसा से उबर रहे व्यक्ति के रूप में आपके लिए यह जानना और समझना ज़रूरी है सेहतमंद होने की इस प्रक्रिया के दौरान आपके ट्रिगर्स क्या हैं. थेरेपिस्ट या लाइसेंस प्राप्त पेशेवर के साथ जुड़ कर आप इन ट्रिगर्स को समझने और उन्हें दूर करने की दिशा में काम कर सकते हैं. थेरेपिस्ट अलग-अलग तरीके इस्तेमाल कर लोगों को आघात और सदमे से उबरने में मदद करते हैं. यह मदद एक सुरक्षित और नियंत्रित माहौल में की जाती है और इसके लिए एक-एक कर प्रयास किए जाते हैं ताकि मरीज़ या ज़रूरतमंद व्यक्ति समय के साथ और सब कुछ समझते हुए अपने आघात से उबर पाए. यह प्रक्रिया उन्हें मज़बूत महसूस करवाती है और स्थितियों को संभालने में उनकी मदद करती है.

हर किसी को अपने लिए सही डॉक्टर चुनने का अधिकार है. अगर आपको यह मुश्किल लगता है, तो इलाज शुरू करने से पहले आप थेरेपिस्ट के साथ फोन कॉल या वीडियो चैट कर सकते हैं ताकि आप यह समझ सकें को वो कैसे काम करते हैं. यह कदम आपको थेरेपी की प्रक्रिया के बारे में जानने और थेरेपिस्ट के तौर-तरीकों को समझने में मदद करेगा. इसके बाद आप अपनी आपबीती उनके साथ साझा करने में सहज महसूस करेंगे. इससे थेरेपिस्ट को भी आपके साथ एक दोस्ताना संबंध बनाने का मौका मिलेगा.

यौन हमले से उबर रहे लोग आमतौर पर किस तरह की भावनाओं या अनुभवों से गुज़रते हैं?

एक सर्वाइवर के रूप में आपने अपनी भावनाओं और व्यवहार में कई तरह के बदलाव महसूस कर सकते हैं;

- आप अक्सर विचलित महसूस कर सकते हैं बार-बार उलझन में पड़ सकते हैं.
- ये भी संभव है कि बातचीत के दौरान आपका ध्यान भटके और आप खुद को बातचीत से दूर किसी और मनःस्थिति में उलझा हुआ पाएं.
- आपको लगे कि बोलते समय आप शारीरिक रूप से वहां मौजूद नहीं हैं.

- आप नियंत्रण से बाहर महसूस कर सकते हैं और अपने और दूसरों के साथ जुड़ाव मुश्किल लग सकता है.
- मुमकिन है कि आपको उन जगहों और उन लोगों से डर लगे जो वास्तव में आपके लिए कोई ख़तरा पैदा नहीं करते हैं .
- आप अक्सर डरा हुआ और आतंकित भी महसूस कर सकते हैं.
- ये भी संभव है कि आपको अपनी पहचान खोने का डर सताता रहे और आपको लगे कि एक व्यक्ति के रूप में आप खुद को खो रहे हैं.

शरीर पर आघात महसूस करना

हमारा मन और दिमाग़ जुड़े होते हैं और हम अपने शरीर में बहुत सा तनाव और चिंताएं लिए रहते हैं. जैसे चिंता और गंभीर परेशानी से गुज़रते हुए हमें सिर दर्द की शिकायत हो सकती है और हमारे कंधे बोझिल महसूस कर सकते हैं. इसी तरह हम अपने शरीर में भी आघात लिए हो सकते हैं और कभी-कभी इस आघात को याद कर हम बीमार जैसा महसूस कर सकते हैं.

हमारे शरीर में आघात महसूस करना हमारा मन और शरीर जुड़ा हुआ है और हम अपने शरीर में बहुत अधिक तनाव और चिंता रखते हैं. उदाहरण के लिए कभी-कभी बहुत अधिक तनाव में होने पर हमें सिरदर्द हो सकता है या हमारे कंधे में चोट लग सकती है. इसी तरह, हम अपने शरीर में आघात भी करते हैं. कभी-कभी हमारे आघात को याद करने से हम बीमार पड़ सकते हैं.

खुद को दोष देना

यौन हिंसा से उबर रहे कई लोग अपने साथ हुई घटना के लिए खुद को दोषी मानने लगते हैं. इसके चलते वो सदमे और आत्मग्लानि की भावना के बीच फंसे रहते हैं. ऐसे में थेरेपी यानी इलाज की एक खास प्रक्रिया ज़रूरी है क्योंकि थेरेपिस्ट आपको शर्म और अपराध बोध जैसी भावनाओं को पहचानना सिखाते हैं.

आपको फ्लैशबैक यानी पुरानी घटनाओं के बार-बार याद आने का अनुभव भी हो सकता है. आप इस बात से दुखी और ग्रस्त हो सकते हैं कि घटना के दौरान आप कुछ नहीं कर पाए और आपके शरीर को मानो लकवा मार गया था. हो सकता है कि आप लगातार ये महसूस करें कि काश आपकी प्रतिक्रिया कुछ अलग होती. खुद को याद दिलवाएं कि आपने वही किया जो उस समय आपको सबसे बेहतर लगा, और आप भले ही अतीत को बदल नहीं सकते लेकिन जिंदगी में आगे बढ़ने और शांति व उम्मीद कायम करने का मौका आपके पास हमेशा है.

क्या मुझे एक पेशेवर से मदद लेनी चाहिए?

थेरेपी आपकी भावनाओं, व्यवहार और ट्रिगर्स के बारे में आपको अधिक जागरूक बना सकती है. अगर आप ऊपर लिखी किसी भी भावनात्मक प्रतिक्रिया का सामना कर रहे हैं और आपको लगता है कि यह आपके काम, स्कूल, रिश्ते, भोजन और नींद को प्रभावित कर रही है तो परिवार के किसी विश्वसनीय सदस्य या मित्र से बात कर आप पेशेवर मदद लेने के बारे में सोचें. अगर आप अपने रोज़मर्रा के काम को नहीं संभाल पा रहे या नकारात्मक भावनाओं से निपटना मुश्किल हो रहा है, तो आपको सहायता लेने के बारे में सोचना चाहिए.

मैंने कभी थेरेपी की मदद नहीं ली है, मुझे क्या उम्मीद करनी चाहिए?

थेरेपी, या काउंसलिंग थेरेपिस्ट से मिलने की प्रक्रिया है ताकि आपके व्यवहार, विश्वास, भावनाओं या रिश्तों से जुड़े उन मुद्दों पर काम किया जा सके जो आपके लिए समस्या का कारण बन रहे हैं. थेरेपी दर्दनाक अनुभवों से उबरने और अपनी भावनाओं को समझने में अहम भूमिका निभा सकती है. इसके ज़रिए आप खुद को मज़बूत बना सकते हैं और एक बेहतर ज़िंदगी जीने में यह आपकी मदद करती है. यौन हिंसा के उबर रहे व्यक्ति की ज़रूरतों के हिसाब से थेरेपी सेशन बनाए जाते हैं. आप और आपके थेरेपिस्ट मिलकर यह तय कर सकते हैं कि किन समस्याओं और मुद्दों पर बात की जानी चाहिए और कितनी तेज़ी से आगे बढ़ा जा सकता है. यह एक अलग तरह की प्रक्रिया है जो पीड़ित की ज़रूरतों और उनकी बेहतरी को ध्यान में रख कर बनाई जाती है.

यौन हिंसा से उबर रहे व्यक्ति को पेशेवर मदद क्यों लेनी चाहिए?

ट्रॉमा एक जटिल समस्या है और इसका आप पर क्या असर पड़ सकता है यह बताना आसान नहीं. यौन हिंसा

या दुर्व्यवहार से उबर रहे हर व्यक्ति के लिए ये अलग हो सकता है और इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता. भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ हमारे सोचने के तरीके, व्यवहार, हमारे काम, दुनिया को देखने के नज़रिए और दूसरों के साथ बातचीत में झलकती हैं. आपका शरीर और दिमाग अगर आपको कुछ संकेत दें तो उन्हें अनदेखा न करें. थेरेपी आपको जीवन के मुश्किल अनुभवों को समझने, उनसे निपटने और उनके साथ जीने में मदद करती है. थेरेपी जैसी पेशेवर मदद आपको बेहतर महसूस करवाने में बड़ी भूमिका निभाती है.

मुझे किसके पास जाना चाहिए मनोचिकित्सक या मनोवैज्ञानिक?

मनोचिकित्सक मुख्य रूप से डॉक्टर हैं जो आपके लक्षणों के आधार पर आपको दवाएँ दे सकते हैं. मनोवैज्ञानिक वो पेशेवर हैं जिन्हें मानसिक परेशानी से गुज़र रहे लोगों की आघात, अवसाद, चिंता और संबंधों के उतार-चढ़ाव जैसी समस्याओं को दूर करने का प्रशिक्षण दिया जाता है. जैसे अगर आप गंभीर रूप से डिप्रेशन के शिकार हैं तो मनोचिकित्सक दवाओं के ज़रिए आपका इलाज कर सकते हैं, लेकिन अगर आप यौन हिंसा के चलते आत्मविश्वास की कमी या सामाजिक दबाव से जूझ रहे हैं तो मनोवैज्ञानिक इससे उबरने में आपकी मदद कर सकते हैं.

ज़्यादातर मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिक मिलकर काम करते हैं, मसलन अगर आप एक मनोवैज्ञानिक से मिलें और उन्हें लगता है कि आपको दवाओं की ज़रूरत है तो वो आपको अपनी जानकारी के किसी मनोचिकित्सक से मिलने की सलाह देंगे.

मुझे किस तरह की पेशेवर मदद लेनी चाहिए? मुझे मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक और कांउसलर में से किस के पास जाना चाहिए?

सभी लाइसेंस प्राप्त पेशेवर इलाज और थेरेपी के अलग-अलग आयामों से जुड़े होते हैं. काउंसलर के पास मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सलाह या काउंसलिंग देने के लिए मास्टर डिग्री होती है. वो मरीज़ों के साथ बातचीत कर उन्हें ठीक करने का काम करते हैं. काउंसलर आमतौर पर उन लोगों की मदद कर सकते हैं जो चिंता, संबंधों में उतार-चढ़ाव, खाने की आदतों से जुड़े विकार, यौन विकार, जीवन में आने वाले बदलाव या नशीले पदार्थों (ड्रग्स या शराब) के सेवन के चलते भावनात्मक संकट से गुज़र रहे हों.

मनोवैज्ञानिक, पीएचडी या मनोविज्ञान में डॉक्ट्रेट हासिल कर चुके एक्पर्ट हैं. वो पेशेवर काउंसलर की तरह काम करते हैं लेकिन इसके अलावा कुछ अतिरिक्त सेवाएं भी दे सकते हैं जैसे साइकोलॉजिकल या मेडिकल जांच की ज़रूरतों को पहचानना या फिर मरीज़ की ज़रूरतों के मुताबिक डॉक्टर से सलाह कर उनको दवाएँ देना. उनके पास साइकोथेरेपी देने का खास प्रशिक्षण होता है.

मनोचिकित्सक वो मेडिकल डॉक्टर हैं जिन्होंने मनोविज्ञान की पढ़ाई कर उसमें खास किस्म की ट्रेनिंग हासिल की है. वो अवसाद यानी डिप्रेशन, चिंता, और गंभीर मानसिक विकारों जैसे बाइपोलर डिसऑर्डर और सिज़ोफ्रेनिया का इलाज करते हैं. मनोचिकित्सक निजी मेडिकल सेंटर, अस्पतालों या चिकित्सा केंद्रों में काम करते हैं, क्योंकि वो लाइसेंस प्राप्त मेडिकल डॉक्टर हैं, जो मरीज़ों को दवाएँ देने का अधिकार रखते हैं.

पेशेवर मदद लेने का क्या कोई सही समय या समय रेखा है?

इलाज करवाने और थेरेपी लेने का कोई सही या गलत समय नहीं है. यह पूरी तरह से आप पर निर्भर करता है कि आप पेशेवर मदद लेने और अपनी समस्याओं से निपटने के लिए कब तैयार है.

क्या मुझे दवाओं की ज़रूरत पड़ेगी? दूसरे लोग क्या सोचेंगे?

आपकी भावनात्मक ज़रूरतों और लक्षणों के आधार पर यह तय किया जाएगा कि आपको दवाओं की ज़रूरत है या नहीं. हर व्यक्ति अलग होता है. यौन हिंसा से उभरे लोग अक्सर पेशेवर मदद लेने से कतराते हैं क्योंकि उन्हें समाज और लोगों का डर रहता है या वो इस प्रक्रिया को कलंक के रूप में देखते हैं. ध्यान रखें किसी भी चीज़ से ज़्यादा ज़रूरी है आपका ठीक होना और बेहतर महसूस करना.

मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सहायता पाने के लिए सस्ते विकल्प क्या हैं?

सभी बड़े शहरों में ऐसे कई (निजी या गैर-लाभकारी) संगठन हैं जो रियायत के साथ यानी कम पैसों में काउंसलिंग और इलाज की सुविधा देते हैं. इनमें से कुछ मुफ्त भी हैं. ये संगठन व्यक्ति की आय के मुताबिक अपनी फ़ीस

तय करते हैं. आप ग्रुप थेरेपी यानी समूह के साथ थेरेपी भी ले सकते हैं, जिसकी फ़ीस कम रहती है और इसके ज़रिए आपको दूसरे लोगों से जुड़ने और खुद को मज़बूत बनाने में मदद मिल सकती है.

क्या काउंसलिंग और थेरेपी सेशन में जाने का मतलब है कि मैं भावनात्मक रूप से कमजोर हूं?

यह पहचानने के लिए बहुत साहस चाहिए कि आपको अपनी मुश्किल भावनाओं, व्यवहार या दर्दनाक अनुभवों को दूर करने के लिए मदद की ज़रूरत है. काउंसलिंग आपको ठीक होने की प्रक्रिया के बारे में बताती है और उस दिशा में काम करने में मदद करती है. हालांकि यह एक लंबी और चुनौती पूर्ण प्रक्रिया हो सकती है, लेकिन इससे आप अधिक सशक्त और मज़बूत महसूस कर सकते हैं. थेरेपी से गुज़रने वाले लोगों के मुताबिक, थेरेपी ने उन्हें अपने साथ हुई घटनाओं या अपने सदमे के बारे में बात करने के लिए एक सुरक्षित जगह उपलब्ध करवाई जहां वो बिना किसी झिझक और अपने बारे में धारणाएं बनाए जाने की चिंता से मुक्त होकर अपनी आपबीती कह सकते हैं.

अपनी रिकवरी यानी ठीक होने की प्रक्रिया के दौरान आप यह भी महसूस कर सकते हैं कि ठीक होना, न केवल चुप्पी तोड़ने और अपने आघात के बारे में बात करने से जुड़ा है बल्कि घटना या कोई सदमा आप पर कैसे असर कर रहा है, यह समझना भी ठीक होने की प्रक्रिया का हिस्सा है. पुरानी किसी घटना या हादसे ये जुड़े ट्रिगर और भावनाएं आज भी आपको प्रभावित कर सकते हैं. अपने मन और शरीर से मिल रहे संकेतों की ओर ध्यान दें और जब आप तैयार महसूस करें तो उनसे निपटने के लिए पेशेवर मदद लें.

क्या मुझे दर्दनाक यादों या पिछले अनुभवों को फिर से याद करने के लिए कहा जाएगा?

थेरेपी और काउंसलिंग की प्रक्रिया आपकी पिछली यादों को ताज़ा करने से कहीं ज़्यादा आगे है.

- यह आपकी भावनाओं, ट्रिगर्स, व्यवहार और अनुभवों को खंगालने और उन्हें समझने की एक प्रक्रिया है.
- आप और आपके थेरेपिस्ट को घटना को फिर से याद करने और उससे जुड़ी बातों को दोहराने की ज़रूरत महसूस हो सकती है ताकि आप उन दर्दनाक अनुभवों से उबर सकें और उनका सामना कर सकें.
- काउंसलर या डॉक्टर इस प्रक्रिया को आसान बना सकते हैं एक ऐसा माहौल तैयार कर जहां आप शांत और सहज महसूस करें (जैसे उनके दफ्तर में) और खुद को व्यक्त करने के तरीके सुझा कर.

थेरेपिस्ट का काम हर कदम पर और हर तरह से आपकी मदद करना है. वो इस विश्वास को मजबूत करते हैं कि आप इस प्रक्रिया में अकेले नहीं हैं. साथ ही, आपको ऐसा कुछ भी नहीं करना है जिससे आप असुरक्षित महसूस करें. यदि आपका थेरेपिस्ट आपसे ऐसी कोई बात पूछता है, जिसके बारे में बात करने के लिए आप तैयार नहीं हैं, तो आप इसके बारे में चर्चा कर सकते हैं और उन्हें इस बारे में अवगत करवा कर सकते हैं.

मुझे कितने समय तक थेरेपी की आवश्यकता होगी?

थेरेपी का मकसद आपको सदमे से उबरने और उससे निपटने में सक्षम बनाना है. एक बार जब आप अपनी भावनाओं और संवेदनाओं को नियंत्रित करने को लेकर सशक्त महसूस करते हैं तो आपकी थेरेपी की ज़रूरत कम हो जाती है. अगर आपको फिर से मदद या सलाह की ज़रूरत महसूस हो थेरेपिस्ट के पास लौटने में संकोच न करें.

मैं थेरेपिस्ट को कैसे खोज सकती/सकता हूं?

ऐसे कई काउंसलिंग सेंटर, निजी पेशेवर यानी एक्सपर्ट और गैर-सरकारी संगठन हैं जो पेशेवर रूप से मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी सेवाएं देते हैं. आप इन लोगों या संगठनों के बारे में उनकी वेबसाइट पर जानकारी पा सकते हैं. आप उनके द्वारा दिए जाने वाली अलग-अलग सेवाओं, इलाज के तरीकों और भुगतान के तरीकों की तुलना कर सकते हैं और उस विकल्प को चुन सकते हैं जो आपके लिए सबसे बेहतर और सुविधाजनक हो. अगर आप स्कूल या कॉलेज के छात्र हैं, तो आप अपने परिसर में मौजूद सलाहकार से भी पेशेवर मदद ले सकते हैं. थेरेपिस्ट की जानकारी आप अपने डॉक्टर या किसी ऐसे व्यक्ति से भी ले सकते हैं जिस पर आपको विश्वास हो. यहां उन थेरेपिस्ट की सूची दी गई है जो भारत में यौन हिंसा के शिकार लोगों के साथ काम करते हैं.

यौन हिंसा पीड़ितों के लिए किस तरह की थेरेपी उपलब्ध है?

किसी भी थेरेपी यानी इलाज की एक खास प्रक्रिया की सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि पीड़ित व्यक्ति थेरेपिस्ट के साथ कितना सहज है. यह एक लंबी प्रक्रिया हो सकती है जिसके लिए पीड़ित व्यक्ति और थेरेपिस्ट दोनों की तरफ से ज़िम्मेदारी और प्रतिबद्धता ज़रूरी है.

सामान्य बातचीत पर आधारित टॉक-थेरेपी में पीड़ित को अपने दर्दनाक अनुभवों या उससे जुड़े किसी मसले को लेकर अपने विचारों, भावनाओं और चिंताओं को साझा करने के लिए कहा जाता है. अनुसंधान के मुताबिक सहानुभूति से भरे किसी पेशेवर सलाहकार से बात करना और उसका सहारा मिलना बेहद मददगार साबित होता है. इसके अलावा, कई और थेरेपी हैं जो खासतौर पर पोस्ट-ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) यानी हादसे से जन्मे मनोवैज्ञानिक विकारों का इलाज करने में सहायक हैं.

नीचे उन थेरेपी की जानकारी है जो ट्रॉमा का इलाज करने में सहायक होती हैं:

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी या कॉगनिटिव बिहेवियर थेरेपी, सीबीटी (CBT)

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (Cognitive Behaviour Therapy) सीबीटी, मनोचिकित्सा यानी साइकोथेरेपी का एक रूप है जो इस बात को समझने पर ज़ोर देती है कि किसी व्यक्ति के विचार, उसकी धारणाएं और दृष्टिकोण उसकी भावनाओं और व्यवहार पर कैसे असर डालते हैं. सीबीटी के आधार पर इलाज करने वाले मानते हैं कि समस्याएँ किसी घटना के साथ जोड़ दिए गए अर्थों से पैदा होती है. अनचाहे विचार व्यक्ति के लिए अलग-अलग परिस्थितियों को मुश्किल बना सकते हैं और उसके आत्मविश्वास को तोड़ सकते हैं. सीबीटी का व्यक्ति पर सकारात्मक प्रभाव हो सकता है जिससे कि वो बेहतर महसूस करे और अपनी स्थितियों और चुनौतियों से निपटने में कामयाब हो. सीबीटी के ज़रिए आप जान सकते हैं कि बुरे विचारों (ऐसे विचार जो आपको नकारात्मक बनाएं या आपके आसपास बदलती स्थितियों से निपटने में कारगर न हों) का कैसे सामना करें. साथ ही यह आपको तनावपूर्ण परिस्थितियों से बचने और आपके द्वारा महसूस की जा रही दूसरी समस्याओं का मुकाबला करने में मदद करती है. सीबीटी के माध्यम से पीड़ित व्यक्ति अपनी सीमाओं और रुकावटों को पार कर सदमे से उबरने में सफल हो सकता है.

प्रोलाँग एक्सपोज़र थेरेपी (Prolonged Exposure Therapy) या पीई (PE)

यह एक तरह की संज्ञानात्मक व्यवहार (Cognitive Behaviour) थेरेपी है जो व्यक्ति को अपने डर और ट्रॉमा से उबरने में मदद करती है. इसमें पीड़ित व्यक्ति का उसके डर या सदमे से सामना करवाया जाता है. उसका उन जगहों, व्यक्तियों या चीज़ों से सामना करवाया जाता है जो घटना से जुड़ी बुरी स्मृतियों को दोहराएं. इसके बाद पीड़ित व्यक्ति ट्रॉमा से जुड़ी बातों और यादों से खुद को आज़ाद करने कोशिश करता है और अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण करना सीख पाता है.

आई मूवमेंट डीसेंसिटाइज़ेशन एंड रीप्रॉसेसिंग या ईएमडीआर (EMDR)

यह थेरेपी का एक प्रकार है जो भावनात्मक कष्ट के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाती है. इसमें थेरेपिस्ट आपके चेहरे के सामने उंगलियों को घुमाते हैं और आपको घूमती उंगलियों पर लगातार नज़र रखने को कहा जाता है. इसके साथ ही वो आपको ऐसी किसी घटना को याद करने को कहेंगे जो आपके लिए दुख का कारण हो. वे आपसे उन भावनाओं और शरीर की संवेदनाओं के बारे में पूछेंगे जो आप उस वक्त महसूस कर रहे हों. इसके बाद थेरेपिस्ट आपको अपने विचारों को सुखद यादों पर केंद्रित करने को कहेंगे और इसके ज़रिए आपके दिमाग़ में एक सुरक्षित कोना तैयार करेंगे. अंत में आपसे पूछा जाएगा कि इस प्रक्रिया के बाद आप खुद को कितना हल्का या दुखी महसूस कर रहे हैं. इस थेरेपी को यौन हिंसा से उबर रहे लोगों में बुरी घटनाओं या बुरी स्मृतियों से उबरने की ताकत पैदा करने को लेकर मददगार पाया गया है.

ग्रुप थेरेपी यानी समूह चिकित्सा

समूह के साथ थेरेपी लेने या यौन हिंसा से उबर रहे दूसरे लोगों के साथ मदद लेने से आपको एहसास होता है कि आप अकेले नहीं हैं. आप दूसरों की ताकत से खुद को मज़बूत महसूस कर सकते हैं और दूसरों को प्रेरित करने में आपकी भूमिका हो सकती है.

कुछ थेरेपिस्ट साइकोडायनमिक थेरेपी का इस्तेमाल करते हैं. यह एक ऐसी थेरेपी है, जो पीड़ित व्यक्ति के अपने

माता-पिता या देखभाल करने वालों के साथ हुए पुराने अनुभवों को समझने में मदद करती है. इससे इस बात का पता लगाया जा सकता है कि संबंधों को लेकर व्यक्ति की भावनात्मक ज़रूरतें क्या और कैसी हैं. इस तरह की थेरेपी उन लोगों के लिए काफी मददगार हो सकती है, जिनके जीवन में ऐसा व्यक्ति आघात या सदमे की वजह रहा हो जो उनका अपना या कोई परिचित है.

अपने ट्रॉमा के बारे में दूसरों को बताना

ट्रॉमा या कोई भी सदमा आपको गहराई से प्रभावित करता है और लोगों के साथ आपके रिश्तों और संबंधों को बदल सकता है. यदि आप अपने साथ हुई घटना के बारे में बताने का फैसला करते हैं, तो आप ऐसा कब और कैसे करेंगे यह पूरी तरह आप पर निर्भर है. आप किस पर विश्वास करते हैं और किससे अपनी बात कहना चाहते हैं यह भी आपका निर्णय है. हो सकता है कि यौन हिंसा के बारे में बात करना आपको भावनात्मक रूप से परेशान करता हो क्योंकि आप जिस व्यक्ति पर विश्वास कर रहे हैं वो नकारात्मक प्रतिक्रिया दे सकता है.

आप जब भी अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों या रिश्तेदारों के साथ अपनी आपबीती साझा करें, तो मुमकिन है कि उनकी प्रतिक्रिया तीखी या नकारात्मक हो. वो बेहद परेशान या गुस्सा हो सकते हैं, और ये महसूस कर सकते हैं कि वो आपको सुरक्षित रखने में कामयाब नहीं रहे. आपके परिवार की ये प्रतिक्रिया उनके अपने पालन-पोषण, जीवन मूल्यों और विश्वास प्रणाली पर निर्भर करती है. इससे उनके व्यवहार में गहरा बदलाव भी आ सकता है जैसे वो आपकी देखभाल को लेकर बेहद गंभीर हो सकते हैं लेकिन साथ ही घटना के लिए आपको दोष दे सकते हैं. यह गलत नहीं होगा अगर आप अपने साथ खड़े लोगों से इस व्यवहार को बदलने और आपके प्रति सकारात्मक होने के लिए कहें.

यह ध्यान रखना ज़रूरी है कि:

- हो सकता है कि जिस व्यक्ति को आपने सारी बात बताई वो आपकी मदद न कर पाए या आपकी सहायता करने की इच्छा न रखता हो. याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं. अगर एक व्यक्ति सहायक नहीं है तो इसका मतलब ये नहीं कि कोई आपकी सहायता नहीं करेगा.
- आपको ऐसे किसी भी सवाल का जवाब देने से इनकार करने का अधिकार है जो आपको असहज महसूस करवाए या ठीक न लगे.
- आपको इस बात का अधिकार है कि आप तभी अपनी भावानाएं ज़ाहिर करें जब आप अपनी शर्तों पर खुद को सुरक्षित महसूस करें. आपको यह भी अधिकार है कि आप कम से कम यानी उतनी ही जानकारी दें जितने में आप सहज हों.
- हो सकता है कि आप यौन हिंसा के शिकार दूसरे लोगों से अपनी बात कहने में अधिक सहज हों. पीड़ितों के कई सपोर्ट ग्रुप ऑनलाइन और ऑफलाइन मौजूद हैं
- आप सार्वजनिक रूप से भी अपनी बात कह सकते हैं. ये पूरी तरह आपका फैसला है.
- हो सकता है कि आप जो महसूस करते हैं उसे कहने के लिए आप वैकल्पिक तरीकों का इस्तेमाल करना चाहें. कला, साहित्य, नृत्य, और गीत-संगीत हमारी भावनाओं को समझने और दूसरों के साथ बातचीत करने का कारगर ज़रिया हो सकते हैं.
- अपने साथ हुई घटना के बारे में दूसरों को बताने के लिए अगर आप मदद चाहते हैं तो ऐसे कई संगठन और पेशेवर मौजूद है जो इस प्रक्रिया में आपकी मदद कर सकते हैं और आपके साथ खड़े हो सकते हैं. जरूरत पड़ने पर मदद लेने में संकोच न करें.
- आप यह भी चुन सकते हैं कि बाहरी दुनिया से कुछ भी न कहें और यह किसी भी रूप में गलत नहीं है. अपनी भावनाएं या आपबीती साझा करने का दबाव इसलिए महसूस न करें क्योंकि कोई और ऐसा कर रहा है. अपनी कहानी तभी बताएँ जब आप इसके लिए तैयार हों.

6 सेक्शन
सर्वाइवर की आवाज़

सेक्शन 6 में हमने कई सर्वाइवरो के निजी उदाहरण और घटना का छोटा सा विवरण दिया है जिसमें उन्होंने प्रोफेशनल सर्विस इस्तेमाल करने (या न करने) के अपने अनुभवों को साँझा किया है. अगर आपको लगे कि आपको अन्तराल (ब्रेक) लेने की जरूरत है तो कृपया ब्रेक लें और फिर से जब ठीक लगे वापिस आकर पूरा पढ़ें.

सेक्शन 6: सर्वाइवर की आवाज़

अस्वीकरण: ये गाइड किसी भी तरह की प्रोफेशनल मदद, सहयोग, सलाह, दिशा निर्देश और निवारण की जगह नहीं इस्तेमाल की जानी चाहिए.

ट्रिगर की चेतावनी: ट्रिगर शब्द का मतलब है ऐसी कोई बात या घटना, जो किसी चीज़ का नकारात्मक कारण बन सकती है. इस टूलकिट में कुछ शब्द ऐसे हैं जो यौन हिंसा पीड़ितों के लिए दुखद हो सकते हैं यानी उनके लिए ट्रिगर का काम कर सकते हैं. इसका मतलब है उन शब्दों या वाक्यों को पढ़ने से पीड़ित या तो असहज महसूस कर सकते हैं या फिर चिंतित हो सकते हैं. ये ट्रिगर उन्हें खराब लगने वाली स्मृतियों में वापस ले जा सकते हैं. इस टूलकिट को पढ़ते समय अगर किसी को यह अनुभव होता है, तो एक ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ के ज़रिए वो तुरंत बेहतर महसूस कर सकते हैं.

ग्राउंडिंग एक्सरसाइज़ यानी व्यायाम: अपनी आँखें बंद करें और अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित करें. अपने आप को बताएं कि आप सुरक्षित हैं और आप ठीक हैं. अपनी सांस का इस्तेमाल, मौजूदा समय के बारे में सोचने और इस समय में खुद पर ध्यान केंद्रित करने के लिए करें. ऐसा आप जितनी बार करना चाहें कर सकते हैं, या नियमित अंतराल पर करें. यह ज़रूरी नहीं आप इस टूलकिट या गाइड को खुद पढ़ें. आप ऐसे किसी व्यक्ति के साथ बैठकर इसमें लिखी जानकारी को समझ सकते हैं जो आपके करीब हो और आपके लिए विश्वसनीय हो.

आपके लिए उपलब्ध साधनों को समझने के लिए और आपके अनुभव में उन साधनों का इस्तेमाल करने (या नहीं करने) को बेहतर समझने के लिए सेफ्टी ने एक गुप्त सर्वे भेजा था अपने सोशल मीडिया और नेटवर्क के जरिए. अब जो आप नीचे पढ़ेंगे, वो उस सर्वे से मिले कुछ जवाब है:

"हाँ. मैंने अपने परिवार से बात की, लेकिन उसके बाद उसे दबा दिया गया और मज़ाक बना के रख दिया. मुझे मदद नहीं मिली, लेकिन अपने दोस्तों और परिवार जन को देखते हुए मुझे लगता है कि अगर आप सुविधाजनक समझते हैं तो ज़रूर बात करें, मदद मिल सकती है."

"सच कहूं तो, हमें विश्वास के लायक, निष्पक्ष, प्रभावी कानूनी और पुलिस प्रणाली की जरूरत है"

"मुझे लगता है: (हमें) एक ऐसे लोगों का समूह चाहिए जो आपको जानता ही ना हो, और आपके जैसी कहानियां हों ताकि मिल के बात की जा सके, साँझा की जा सकें और बस सुन सकें."

"(हमें एक) सामान्य तौर पर संवाद चाहिए जिसमें सार्वजनिक जगहों पर सहमति और शक्ति संतुलन के बारे में बात हो सके."

"हादसे का सारा का सारा दारोमदार प्रताड़ित पर डालना बहुत आम है, किसी को चिंता नहीं होती कि मुझे शर्मिंदा किया जाता है और सारा दोष मुझे दिया जाता है."

"हालांकि मैंने अपना पुनर्निर्माण किया है और मैं अब वहां हूँ जहाँ मैं पहुंचना चाहती थी- स्वस्थ, आत्म विश्वास से भरपूर और बहुत खुश, लेकिन कई बार ट्रिगर मुझे मेरे अतीत में ले जाते हैं. ट्रिगर की चेतावनी मेरे जैसे लोगों के लिए बहुत ही आवश्यक है क्योंकि मुझे अपने आप को तैयार करना पड़ता है कि पता नहीं क्या सुन देख लूँ. ये चेतावनियां मुझे शक्तिहीन और डर महसूस करने से बचाती नहीं हैं बल्कि उनसे जूझने ले लिए तैयार करती हैं ताकि मैं अपने आप को याद करा सकूं की मैं सुरक्षित हूँ और वो मुझे चोट नहीं पहुंचा सकता."

"काश कि एक बेहतर कानूनी, पुलिस और न्याय व्यवस्था होती."

"हाँ, मैंने अपने भाई और दोस्तों से मदद पाने की कोशिश की और उन्होंने मेरी शुरुआती दौर में मुझे मदद की भी. हमने हादसे के बारे में काफी विस्तार से बात की और मेरा काफी बोझ हल्का हुआ."

"लोग मुझसे कहते हैं कि,"अगर तुम्हें उससे प्यार है तो वो हिंसा नहीं है". मेरा साहस टूट गया और मुझे लगा कि मैं कितनी बेवकूफ़ हूँ और मेरे साथ ऐसा ही होना चाहिए. मानसिक और भावुक हिंसा के निशान दिखाई नहीं देते, तो मुझे लगा कि मैं तो ये साबित भी नहीं कर सकती."

"हालांकि की अभी मैं ठीक हुँ, लेकिन अभी भी कई चीजें हैं जो मुझे ट्रिगर करती हैं. जैसे लोगों का चिल्लाना, मुझपर या मेरे आस पास."

"जो दोस्त पीछे छूट गए थे, वो फिर से मेरे साथ जुड़ गए और ये एक बहुत बड़ी वजह है कि मैं अभी भी यहां हूं. सब कुछ दोबारा से बनाना एक बहुत बड़ी चुनौती थी. मेरे लिए ये समझना बहुत जरूरी था कि मैं क्या चीजें बार बार करती हूँ मेरी पहचान और मेरे स्वयं को मुझे दोबारा बनाना पड़ा. ये मुश्किल तो बहुत था लेकिन इसकी कीमत बहुमूल्य है."

"मैंने सहयोग पाने की बहुत कोशिश की. लेकिन बाद में मुझे खुद ही जूझना पड़ा. सहयोगी शायद कुछ संसाधन जैसे कि आश्रय और देखभाल मुहैया करा सकते हैं."

" प्रताड़ित की बात पर यकीन करें और उनकी ज़रूरतों को परिवार की शर्म, लिहाज से परे रखें. नहीं तो प्रताड़ित सारी शर्म और दोष अपने ऊपर लेने लगते हैं."

"(हमें) हमारे अधिकारों की जानकारी देने के लिए एक टूलकिट चाहिए."

"हाँ, जो हादसे से गुज़र चुके हैं उन्हें मत समझाये की आघात से कैसे समझौता करना है. उनसे ऐसे सवाल न पूछे जिनका मतलब उनपर ही दोष मढ़ना हो (तुम क्या कर रहे थे? तुम पी रहे थे? तुमने क्या पहना था?). सुनना बहुत जरूरी है. उनके आघात की किसी से तुलना ना करें. उन्हें ऐसा महसूस ना करायें की आपकी सलाह न मानने से आप बुरा मानेंगे या आप उनसे निराश होंगे."

"एक अपमान जनक रिश्ते से बाहर निकलना बहुत ही मुश्किल था. और वो इसलिए नहीं था क्यूंकि मैं अपने ब्वॉयफ्रेंड से बहुत प्यार करती थी, वो इसलिए था क्योंकि मुझे यकीन हो चला था कि ये ही मेरी पूरी जिंदगी है और शायद मैं इसी के लायक हूं. मेरे स्वयं पर आघात लगा और इस तरह का बर्ताव आघात पहुंचाने वालों के लिए आम बात है. मुझ पर क्या बीत रही है, मैं किसी से बता नहीं पा रही थी. जब मैं आखिरकार हिम्मत जुटा पायी और उस रिश्ते से बाहर निकली और फिर से जिंदगी की, मेरी खुद की, मेरे स्वयं की शुरुआत की."

"मुझे लगता है मैं ज्यादा शक्तिशाली महसूस करूँ अगर मेरे आस पास लोग संवेदनशील होते"

7 सेक्शन

समर्थकों के लिए मार्ग दर्शक: यौन शोषण पीड़ितों की मदद कैसे करें

सेक्शन 7: समर्थकों के लिए मार्ग दर्शक: यौन शोषण पीड़ितों की मदद कैसे करें

अगर आप यौन हिंसा से बचने वालों के मित्र हैं तो ये ज़रूर सुनिश्चित कर लें कि आप अपने मित्र के लिए संवेदनशील हैं उनकी ज़रूरतों और प्रतिक्रियाओं पर तेज नजर रखते हैं. जब आपके मित्र आपके साथ अपनी जानकारी साँझा कर रहे हों तब आप ध्यान से उनकी बात सुनें और उन्हें बीच में रोके टोके नहीं. साथ ही उन्हें गले लगाने से पहले उनकी अनुमति ज़रूर ले लें. याद रखें कि कि आपके मित्र गले लगाने से संकोच कर सकते हैं.

निम्नलिखित वाक्यांश RAINN की राष्ट्रीय यौन उत्पीड़न हॉटलाइन कर्मचारी इस्तेमाल करते हैं जो कि मददगार है -

"मुझे आप पर यकीन है"
"आपने इतना साहस करके मुझे ये सब बताया"

यौन हिंसा से जूझ कर बचने वालों के लिए आगे आकर अपनी आप बीती बताना काफी कठिन होता है.
उन्हें शर्मिन्दगी और चिंता हो सकती है कि उनकी बात पे कोई यकीन नहीं करेगा. जब वो बात कह रहे हों तो बीच में रोक टोक ना करें, बस उनकी बात ध्यान से सुनें और उन्हे अपना सहयोग दें.

"इसमें तुम्हारी कोई गलती नहीं."
"तुम्हारे साथ ऐसा हो इसके लिए तुमने कुछ नहीं किया"

यौन हिंसा से उबरने के लिए कई बार प्रताड़ित अपने आप को ही दोषी समझते हैं. ऐसे में उन्हें ये यकीन कराना बहुत जरूरी है कि दोष उनका नहीं है.

"आप अकेले नहीं हो"
"मुझे आपकी चिंता है और आपकी हर बात सुनकर मदद करना चाहता/चाहती हूं."

कई बार सर्वाइवर अपने आप को अकेला पाते हैं और उन्हें ऐसा लगता है कि कोई उन्हें कोई समझता नहीं है. उन्हें दूसरों के सामने खुलने और मदद मांगने में हिचकिचाहट होती है. अगर वो अपनी बातें साँझा करना चाहें तो उनकी बातों को गौर से सुनिए. उन्हें ये भरोसा दें कि वो आप पर भरोसा कर सकते हैं और आपसे मदद की आशा कर सकते हैं.

"मुझे दुख है कि ये हुआ"
"मुझे दुख है कि आपके इस सब से गुज़रे"

दर्दनाक हादसे से गुजरने के बाद सर्वाइवर का जीवन बदल जाता है और उनकी जीवन जीने की क्षमता पर प्रभाव पड़ता है. जब आप उनकी बात सुन रहे हों या अपना सहयोग दे रहे हों तो इस चीज का ध्यान रखें कि आप ऐसा कुछ ना बोले जिनसे उन्हें ठेस पहुंचे. पूरी सहानुभूति दिखायें, वास्तविक रहें और उन्हें ये यकीन करायें की आप का सहयोग उनके साथ हमेशा रहेगा.

वो संकेत जिनसे पता चले कि उन्हें आपकी मदद चाहिए:

- लंबे समय से दुखी या उदासीन
- निराशाजनक
- सोने या खाना खाने में दिक्कत
- डिप्रेशन
- ऐसी गतिविधियों से हटना जो कि वो ज्यादातर आनंद लेते थे
- रहन सहन और व्यक्तित्व में बहुत ज्यादा बदलाव
- अपने आप को दुख या चोट पहुंचाना
- अगर सर्वाइवर आप पर विश्वास कर के आपको आत्मघात के बारे में बताते हैं तो उन्हें प्रोफेशनल मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें या किसी ऐसे को चेतावनी दें जो मदद सुनिश्चित कर सकते हैं.

8 सेक्शन

सेवाओं और सहायता प्रदान करने वाले संगठनों की सूची

यह सेक्शन सत्यापित मेडिकल, कानूनी, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन सेवाओं का डेटाबेस है. अगर आपको लगे कि आपको अन्तराल (ब्रेक) लेने की जरूरत है तो कृपया ब्रेक लें और फिर से जब ठीक लगे वापिस आकर पूरा पढ़ें.

सेक्शन 8: सेवाओं और सहायता प्रदान करने वाले संगठनों की सूची

अस्वीकरण: ये सूची स्वयसेवक द्वारा तैयार की गइ है. हम सेवा प्रदाता की किसी भी सेवा की गारंटी या समर्थन नहीं करते हैं.

हेल्पलाइन

1. वीमेन'स हेल्पलाइन (आल इंडिया) - 1091
2. वीमेन'स हेल्पलाइन फॉर डोमेस्टिक एब्यूज - 181
3. नेशनल कमीशन ऑफ़ वीमेन (NCW) - (011) 26942369, 26944754
4. जागोरी - 8800996840
5. शक्ति शालिनी - 10920
6. शक्ति शालिनी - महिलाओं का आश्रय (011) 24373736/24373737
7. सार्थक - (011) 26853846/26524061

पूर्ण और अद्यतन डेटाबेस के लिए कृपया ऑनलाइन जायें: www.sayfty.com/survivorstoolkit/hindi

मानसिक स्वास्थ्य सहयोग

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
अगरतला	One Stop Centre, Tripura Commission for Women	सरकारी	मुक्त	tripuracommissionforwomen@gmail.com
अहमदाबाद	Maanas	प्राइवेट	मुक्त नहीं	http://www.maanas.org.in/index.html
अहमदाबाद	Manthan	प्राइवेट	मुक्त नहीं	http://manthan-india.com/index.htm
औरंगाबाद	One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	osc.aurangabad@gmail.com
बैंगलोर	Banjara Academy	NGO	मुक्त	http://www.banjaraacademy.org/
बैंगलोर	Nimhans Centre of well being	Private	मुक्त नहीं	http://nimhans.ac.in/clinical-psychology/clinical-psychology-range-of-services/
बैंगलोर	Viveka	NGO	मुक्त	http://www.vivekatrust.org/welcome/index

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
बैंगलुरु	Parivarthan	NGO	मुक्त	https://parivarthan.org/contact/
बैंगलुरु	Vimochana			https://www.vimochana.co.in/
भोपाल	One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	https://www.facebook.com/pages/category/Non-Governmental-Organization--NGO-/Gaurvi-One-Stop-Crisis-Centre-17740959630
चंडीगढ़	Sakhi - One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	sakhichd@gmail.com
चेन्नई	East West center for counselling	प्राइवेट	मुक्त नहीं	https://centerforcounselling.org/east-west-center-for-counselling/counselling-services/
चेन्नई	Parivarthan	प्राइवेट	आप जितना भुगतान कर सकते हैं	http://parivarthan.org/?i=1
चेन्नई	PCVC	प्राइवेट	मुक्त नहीं	http://pcvconline.org/support.htm
चेन्नई	Chennai Counseling Services	प्राइवेट	८००-९०० रुपये प्रति सेशन	https://counselingchennai.com/about-ccs/
चेन्नई	Talk it over(multi city)	प्राइवेट	१००० रुपये प्रति सेशन	https://talkitover.in/
चेन्नई	Naveen Hospital	प्राइवेट	मुक्त नहीं	http://www.naveenhospital.com/
चेन्नई	Mind Care counselling centre	प्राइवेट	मुक्त नहीं	https://mindcarecounselling centrecoimbatore.justdial.com/#
दिल्ली	Sanjivini Society for Mental Health	NGO	मुक्त	http://www.sanjivinisociety.org/
दिल्ली	PsyCare	प्राइवेट	१५०० रुपये प्रति सेशन	https://www.psycare.in/
दिल्ली	Manas Foundation	NGO	आप जितना भुगतान कर सकते हैं	www.manas.org.in
दिल्ली	Rahi Foundation	NGO		http://rahifoundation.org/women-survivor-programs.html

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
दिल्ली	VIMHANS	Hospital	मुक्त नहीं	https://www.vimhans.com/
धनबाद	One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	singh2953@gmail.com
दीमापुर	One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	nld.srcw@gmail.com, sakhiosc.dmp@gmail.com
गोवा	STOP CHILD ABUSE NOW (SCAN-Goa)	NGO		http://www.scan-goa.in
गोवा	Sakhi One Stop Centre		मुक्त	dir-wcd.goa@nic.in
हैदराबाद	Pause for Perspective	प्राइवेट	५००-५००० रुपये प्रति सेशन	http://hyderabadpsychologist.com/
हैदराबाद	Bharosa	सरकारी		https://hyderabadpolice.gov.in/assets/Bharosahydpolice.pdf
हैदराबाद	Asha Hospital	प्राइवेट	५००-१५०० रुपये प्रति सेशन	https://www.practo.com/hyderabad/hospital/asha-hospital-banjara-hills/doctor
हैदराबाद	Hope Trust	प्राइवेट	मुक्त नहीं	https://hopetrustindia.com/service/outpatient-services/
हैदराबाद	Zariya	NGO	मुक्त	https://www.zariyaindia.org/
हैदराबाद	The Hyderabad Academy of Psychology	प्राइवेट		www.thehap.in/
हैदराबाद	Sankalp	NGO	मुक्त	http://www.sankalpforwomen.org/
इंदौर	Sakhi - one stop centre	सरकारी	मुक्त	socialdovtwe@gmail.com
इंदौर	Jan Sahas	NGO	मुक्त	www.jansahasindia.org
जयपुर	Aparajita Centre	सरकारी	मुक्त	aparajitaweraj@gmail.com

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
जयपुर	Vishakha	NGO	मुक्त	www.vishakhawe.org
जमशेदपुर	One Stop Centre, Red Cross Bhavan	सरकारी	मुक्त	onestopjamshedpur2@gmail.com
कोच्ची	Mibo Care	प्राइवेट	मुक्त नहीं	https://www.mibocare.com/
कोलकात्ता	Sanjog India	NGO	मुक्त	https://www.sanjogindia.org
कोलकात्ता	Swayam	NGO	मुक्त	https://www.swayam.info/index.htm
कोलकात्ता	Over a Cup of Tea	प्राइवेट	मुक्त नहीं	https://www.overacupoftea.in/
कोलकात्ता	Mansi Poddar	प्राइवेट	आप जितना भुगतान कर सकते हैं	http://www.mansitherapy.com
कोलकात्ता	Police Detective department	सरकारी	मुक्त	http://www.kolkatapolice.gov.in/DetectiveDepartment.aspx
लखनऊ	Samadhan	NGO	मुक्त	www.samadhanngo.org
मुंबई	Arpan	NGO	मुक्त	info@arpan.org.in
मुंबई	Sakhya women guidance cell	NGO	मुक्त	http://www.sakhyawgc.org/
मुंबई	SheSays	NGO	मुफ्त या रियायती सेवा	info@shesays.in
मुंबई	HEAL	NGO	मुक्त	headcase.com
मुंबई	SNEHA	NGO	मुक्त	https://snehamumbai.org/rape-and-sexual-assault/
देश के विभिन्न भागों में	One Future Collective for LGBTQ community	प्राइवेट	आप जितना भुगतान कर सकते हैं	info@onefuturecollective.org or WhatsApp at +91 9082301339

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
नागपुर	One Stop Centre, Bharosa Centre	सरकारी	मुक्त	dy.commissionerwd@yahoo.com
पटना	Sahyogi	NGO	मुक्त	http://sahyogi.ngo/
पटना	One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	support@wcdbihar.org.in
पुणे	SAMPARC	NGO	मुक्त	https://samparc.org
पुणे	One Stop Centre, Rajiv Gandhi Hospital	सरकारी	मुक्त	dy.commissionerwd@yahoo.com
पुणे	Asha	NGO	मुक्त	http://www.ashapune.org/
पुणे	Nari Samata Manch	NGO	मुक्त	https://narisamatamanch.org/
पुणे	Foundation for child protection(Muskaan project)	NGO	मुक्त नहीं	muskaanforchildprotection@gmail.com
शिल्लोंग	One Stop Centre, Ganesh Das Hospital	सरकारी	मुक्त	megoscgdh@gmail.com
शिल्लोंग	Kripa	NGO	मुक्त नहीं	https://kripafoundation.org
सूरत	Urja counselling centre	प्राइवेट	मुक्त नहीं	Urja counselling centre
सूरत	Manmandir Clinic	प्राइवेट	मुक्त नहीं	Manmandir Clinic
सूरत	Psy Lens	प्राइवेट	मुक्त नहीं	http://www.sudiptaroysurat.com/
सूरत	Happy Minds Healing institute	प्राइवेट	मुक्त नहीं	Happy Minds Healing Institute
त्रिवेंद्रम	One Stop Centre	सरकारी	मुक्त	nirbhayacell@gmail.com

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
त्रिवेंद्रम	Don Bosco Clinical counselling	प्राइवेट	मुक्त नहीं	http://donboscopsychologist.com/
त्रिवेंद्रम	Consolace	प्राइवेट	मुक्त नहीं	https://www.consolace.com/index.php

ऑनलाइन परामर्श सेवा की सूचि

ऑनलाइन	Better lyf	https://www.betterlyf.com/
ऑनलाइन	Your dost	https://yourdost.com/
ऑनलाइन	Therappo	https://therappo.com/
ऑनलाइन	Mansatha	https://www.manastha.com/
ऑनलाइन	Therapy 1 on 1	https://therapy1on1.com/
ऑनलाइन	My fit brain	https://myfitbrain.in/
ऑनलाइन	Mind Voyage	https://mindvoyage.in
ऑनलाइन	Epsyclinic	https://iwill.epsyclinic.com/#/
ऑनलाइन	TickTalkTo	https://ticktalkto.com/
ऑनलाइन	Kaha Minds	https://www.kahamind.com
ऑनलाइन	MSAAW	https://www.msaaw.in/probono.html

क़ानूनी सहयोग

शहर	संस्था	टाइप	फ़ीस	वेबसाइट / ईमेल
दिल्ली, NCR (नॉएडा, गुडगाँव)	Tahini Bhushan	प्राइवेट	मुफ्त या रियायती सेवा	tahini.bhushan@gmail.com
देश के विभिन्न भागों में	One Future Collective for LGBTQ community	प्राइवेट	मुक्त	info@onefuturecollective.org or Helpine +91 9019548792
उत्तरी भारत	Sagina Walyat	प्राइवेट	मुफ्त या रियायती सेवा	sagina.walyat@gmail.com
मुंबई एंड पुणे	Amod Eklaspur	प्राइवेट	मुफ्त या रियायती सेवा	amod.eklaspur7@gmail.com
दिल्ली, हरयाणा, वेस्ट उत्तर प्रदेश	Lex Do It	प्राइवेट	मुफ्त या रियायती सेवा	lexdoit.india@gmail.com
दिल्ली, हरयाणा, वेस्ट उत्तर प्रदेश	Sourya Banerjee	प्राइवेट	मुफ्त या रियायती सेवा	souryabanerjee93@gmail.com

मेडिकल सहयोग

मुंबई	Dilaasa centres	सरकारी	मुक्त	ए लिस्ट ऑफ़ सेंटर्स इस अवेलेबल ऑनलाइन ऑन www.cehat.org

बाहरी डेटाबेस

www.sayfty.com/survivorstoolkit/directory पर हमारे पार्टनर दि रेड एलीफैंट, द्वारा आप एक व्यापक सूचि प्राप्त कर सकते हैं उन संस्थाओं की जो सेवा और सहयोग प्रदान करती हैं.

(नोटः यह डायरेक्टरी हमारे पार्टनर दी रेड एलीफैंट (REF), और उनके स्वयमसेवकों के नेटवर्क द्वारा बनायीं और अपडेट की गई है. और यह समय समय पर जाँची जाती है. हो सकता है की उस दौरान कुछ संस्थाएं उपलप्ध न हों या जवाब न दे पाएं, किन्ही परिस्तिथयों के कारण, जो REF के नियंत्रण से परे है.

अनुबंध

अनुबंध ४

महिलाओं के विरुद्ध अलग अलग तरह के अपराध

"महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध हिंसा" (VAWG) में महिलाओं और लड़कियों पर लड़की होने की वज़ह से नुकसान पहुंचाने वाले व्यवहार का उल्लेख है. लिंग आधारित हिंसा महिलाओं और लड़कियों के जीवन में अलग अलग चरणों में देखी जा सकती है. भ्रूण हत्या, छेड़ खानी, रेप, वर्कप्लेस में यौन उत्पीड़न, तस्करी, घरेलू हिंसा, वैवाहिक बलात्कार, दहेज़ से जुड़ी हिंसा वगैरह, यह सब इस वर्ग में आते हैं.

किसी भी तरह का यौन उत्पीड़न, चाहे वो एक बार किया गया हमला हो या बार बार लगातार लंबे समय तक होने वाली हिंसा बचने वाले के लिए शारीरिक और मानसिक क्षति पहुंचा सकता है. यौन हिंसा में हर तरह के अनचाहे संपर्क जो कि यौन इरादे के साथ किए जाते है, में छेड़ खानी से लेकर रेप तक शामिल हैं[31].

निम्नलिखित में महिलाओं के विरुद्ध कई तरह के यौन अपराधों का विवरण है जोकि भारतीय कानून में दंडनीय हैं.

A. रेप[32]

रेप का मतलब जब एक पुरुष:

- महिला की योनि, मुँह, मूत्र मार्ग या गुदा में जबरन घुसने की कोशिश करना, या किसी और व्यक्ति के साथ ये करने की ज़बरदस्ती करना;
- (लिंग के बजाय) किसी भी तरह का शरीर का अंग या वस्तु को महिला की योनि, मूत्र मार्ग या गुदा में जबरन डालना या महिला को ये सब किसी और के साथ करने के लिए मजबूर करना;
- महिला के शरीर के हिस्सों के साथ हेर फेर करना ताकि योनि, मूत्र मार्ग या गुदा की गहराई तक अंदर घुसा जा सके या महिला के शरीर के हिस्से या उस महिला से ये सब करवाया जा सके या तो उस एक पुरुष के साथ या किसी और व्यक्ति के साथ;
- अपने मुँह को महिला की योनि, गुदा या मूत्र मार्ग पर रखना या ये सब उस महिला को अपने साथ या किसी और के साथ करवाना

ऊपर लिखित हरकतें रेप हो सकती हैं अगर महिला:

- ने अपनी सहमति नहीं दी;
- से जबरन सहमति ली गई ये सब करने के लिए:

सहमति इसलिए दी गई क्योंकि अपराधी ने महिला या उसके प्रियजनों को जान से मारने या हानि पहुंचाने की धमकी दी हो;

- सहमति इसलिए दी हो क्योंकि महिला को लगा कि अपराधी उसका पति है;
- सहमति इसलिए दी क्योंकि महिला को जबरन नशा दिया गया हो, शराब पिलाई गई हो, या महिला की मानसिक हालत ठीक नहीं है या वो मानसिक रोगी है;

[31] सेक्शन ३५४ एंड ५०९, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[32] सेक्शन ३७६, इंडियन पीनल कोड, १८६०

- वो 18 साल से छोटी उम्र की है;
- एक बालिका वधु है;
- इस हालत में नहीं है कि वो अपनी सहमति दे सके (उदाहरण के तौर पर जब वो बेहोश हो).

अगर एक आदमी एक महिला को शादी के झूठे वादे कर उसके साथ जबरन सम्भोग करता है जबकि असलियत में शादी करने का उसका कोई इरादा नहीं है, इसे रेप कहते हैं[33].

बिना पत्नी की सहमति के पति द्वारा जबरन सम्भोग करने को "वैवाहिक रेप" कहते हैं. इसे भारत में अपराध नहीं माना जाता. जब एक पति अपनी पत्नी के साथ ज़बरदस्ती करता है ऐसे में वो महिला घरेलू हिंसा का केस कर सकती है. चाहे सहमति हो भी लेकिन अगर पत्नी की उम्र 18 साल से कम है और पति उसके साथ सम्भोग करता है, इसे कानून की नज़रों में रेप माना जाता है.

फौजदारी कानून या क्रिमिनल ला के अंतर्गत भारत में निम्नलिखित में सजा मिल सकती है:

1. वो लोग, ऐसे केस में जहां रेप जैसा अपराध करने के बाद महिला की चोट से मौत हो जाती है या वो लगातार ऐसी हालत में रहती है जहां दिमाग काम कर देता है और महिला को दवाइयों और मशीनी तौर पर जिंदा रखा जाता है[34];
2. अलग अलग रहते वक़्त पति द्वारा सम्भोग[35];
3. किसी ऐसे व्यक्ति द्वारा सम्भोग जो अधिकारी है[36];
4. सामूहिक बलात्कार[37].

B. एक महिला की इज्जत का उल्लंघन करना[38]

दूसरे लोगों की मौजूदगी में एक पुरुष द्वारा एक महिला को उसे अपमानित करने के इरादे के साथ पीछे से चांटा लगाना, इसे एक महिला की इज़्ज़त का उल्लंघन करना कहते हैं[39].

एक महिला की इज़्ज़त तब खतरे में होती है जब अपराधी या तो शारीरिक रूप से नहीं तो किसी और तरह एक महिला का अपमान और उसे शर्मिंदा करता है.

ये हमला हो सकता है, आपराधिक जोर या कुछ ऐसे शब्द या इशारे या कुछ ऐसा दिखाना जो या तो महिला द्वारा देखा जाये या तो सुना जाये.

"अपमान जनक या बेइज्जती करना" इसका अर्थ हर केस के लिए अलग होता है.

जब अपराधी जानबूझकर कुछ ऐसा करे जो एक महिला के लिए अपमान जनक है, ये अपराध के दायरे में आता है. ऐसा माना जाता है कि कोई भी ऐसी हरकत जिससे एक महिला की नैतिकता के लिए अपमान जनक हो, वो इज़्ज़त के लिए भी अपमान जनक है[40].

किसी भी तरह की खींच तान जिसके पीछे एक महिला के निजी अंगों को देखने की इच्छा रही हो, या, उनके कपड़े जैसे कि दुपट्टा, स्कार्फ़, स्टोल को उतार के उसके स्तन देखने की कोशिश की हो, इसे शारीरिक एक्ट या धारा माना जाता है[41].

[33] दीपक गुलाटी व्. स्टेट ऑफ़ हरयाणा, AIR २०१३ SC २०७१
[34] सेक्शन ३७६ए, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[35] सेक्शन ३७६बी, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[36] सेक्शन ३७६सी, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[37] सेक्शन ३७६डी , इंडियन पीनल कोड, १८६०
[38] सेक्शन ३५४ एंड ५०९, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[39] कँवल पाल एस. गिल व्. स्टेट (एडमिन UT चंडीगढ़)
[40] स्टेट ऑफ़ केरला व्. हमसा, (१९८८) ३ cri १६१
[41] Raju राजू पांडुरंग महाले व्. स्टेट ऑफ़ महारास्ट्र, AIR २००४ SC १६७७

अगर अपराधी का मकसद महिला को लूटना है और उसकी इज़्ज़त उतरना नहीं, तो भी, एक केस इस धारा के तहत रजिस्टर किया जा सकता है. ऐसी हरकतों को सम्भोग की मांग के साथ जोड़ा जा सकता है.

गैर भौतिक गतिविधियों में किसी तरह का गाना, फोटो या कुछ भी ऐसा दिखाना जो कि भद्दा माना जाता है, इसे एक महिला के लिए अपमान जनक और आपत्ति जनक माना जाता है[42].

C. यौन उत्पीड़न[43]

यौन उत्पीड़न का मतलब:

(i) अनचाहा छूना या अनचाहे यौन संबंधों की मांग;
(ii) ब्लैकमेल का डर दिखा के यौन संबंधों की मांग रखना;
(iii) प्रताड़ित को, गंदी, भद्दी तस्वीरें, वीडियो दिखाना, भद्दे मज़ाक या बातें बनाना. कई बार ऐसे मज़ाक प्रताड़ित की शारीरिक बनावट या दिखावट के बारे में भी होते हैं;
(iv) यौन इशारे;
(v) गलत और भद्दे सवाल पूछना, यौन संबंधी सुझाव देना और निजी यौन जीवन के बारे में टिप्पणी करना;
(vi) ऑनलाइन और सार्वजानिक जगहों पर पीछा करना;
(vii) अनचाहे सामाजिक न्यौते भेजना जो छेड़खानी से भरे हों; या Act 2013[44]
(viii) और भी कई तरह के अनचाहे शारीरिक, मौखिक या इशारों में किए जाने वाले

इसीलिए, किसी भी तरह का इशारा या हरकत जो चाहे सीधे तौर पर हो या नहीं लेकिन अगर वो एक महिला की इज़्ज़त पर हमला है, उसे यौन उत्पीडन कहते हैं.

मोटे तौर पर यौन उत्पीड़न में पीछा करना, छेड़ खानी और ताक झांक करना इत्यादि शामिल है.
कई बार जब यौन उत्पीड़न का केस रजिस्टर किया जाता है, उसके साथ साथ इस तरह के मामले भी जोड़े जाते हैं (जैसे कि पीछा करना, छेड़ खानी इत्यादि)

कुछ समझने की बातें:

- किसी भी तरह का अनचाहा या अनुचित छूना उसे कहा जाता है जब एक आदमी आपको असुरक्षित महसूस कराए और उसकी मकसद आपको यौन उत्पीड़न द्वारा हानि पहुंचाना हो
- यौन इशारे जिनसे एक महिला की इज़्ज़त पर आंच आए. इनमें अनचाहा छूना, हवा में चुंबन वगैरह आते हैं.
- एक आदमी वट्सैप या ईमेल पर किसी तरह की भद्दी या अश्लील तस्वीरें भेज सकता है.
- मौखिक रूप से उत्पीडन में इशारे या आपकी सोशल मीडिया पर अश्लील कमेंट करना.

इतना ही नहीं:

वर्कप्लेस में उत्पीड़न

उदाहरण: बीरा के लिए काम के लिए गोवा जाना एक बुरा अनुभव रहा. मुंबई ऑफ़िस से उसके सहयोगी केन ने उस दौरान कई बार बीरा तक पहुंचने की कोशिश की. उसने बीरा के साथ ज़बरदस्ती नाचा, बस में जबरन उसके साथ जा के बैठ गया और स्विमिंग पूल में गलत तरीके से छुआ. बीरा ने तय किया कि वो इस मामले के बारे में अपने सुपरवाइज़र से शिकायत दर्ज करायेगी.

वर्कप्लेस में यौन उत्पीडन एक महिला के लिए ना सिर्फ़ पूरे काम के माहौल को असुरक्षित और कठोर बना

[42] ए क्रिटिकल ओवरव्यू ऑफ़ ओफ्फेंसेस अगेंस्ट वीमेन अंडर द इंडियन पीनल कोड,
https://www.lawctopus.com/academike/critical-overview-offences-women-indian-penal-code/
[43] सेक्शन ३५४ए, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[44] हैंडबुक ऑन सेक्सुअल हर्रास्मेंट ऑफ़ वीमेन ऐट वर्कप्लेस (प्रिवेंशन, प्रोहिबिशन एंड रेड्रेस्सेल)
https://www.iitk.ac.in/wc/data/Handbook%20on%20Sexual%20Harassment%20of%20Women%20at%20Workplace.pdf

देता है बल्कि उनके काम करने की क्षमता में बाधा डालता है. वर्कप्लेस में महिलाओं के साथ यौन उत्पीड़न (बचाव, बहिष्कार और निवारण) एक्ट, 2013 (POSH Act) महिलाओं को वर्कप्लेस में होने वाले यौन उत्पीड़न से बचाता है. ये कानून हर उम्र की, हर तरह की कामकाजी महिलाओं को, उनके काम करने की जगह चाहे संगठित हो या ना हो, उन्हें सुरक्षा देती है.

इतना ही नहीं, वर्कप्लेस का मतलब कोई भी जगह जहां आप काम करते हैं, या काम के लिए जाते हैं. यदि कोई ऐसी जगह है जहां आप काम की वजह से जातें हैं, इसमें काम पर जाने या काम की वज़ह से आने जाने के लिए इस्तेमाल होने वाला परिवहन जोकि कार्यालय ने दिया है भी शामिल है.

वर्कप्लेस में महिलाओं के साथ यौन उत्पीड़न (बचाव, बहिष्कार और निवारण) एक्ट, 2013 (POSH Act) में प्रताड़ित के शिक्षा से जुड़े संस्थान या अस्पताल जहां वो भर्ती हुईं हों भी शामिल है. एक खास कानून महिलाओं को सहारा देता है ताकि मामले को अंदरूनी तौर पर संभाला जाये.

वर्कप्लेस में यौन उत्पीड़न का व्याख्यान: (वर्कप्लेस में महिलाओं के साथ यौन उत्पीड़न (बचाव, बहिष्कार और निवारण) एक्ट, 2013[45]

- प्रताड़ित के लिएअनचाहा;
- प्रकृति में यौनिक;
- व्यक्तिपरक मामला;
- जहां प्रभाव है;
- ज्यादातर जहां शक्ति का प्रभाव हो;

अनचाहा छूने का मतलब जब एक महिला "शक्तिहीन महसूस करे", "उसके मान को हानि हो", "उसे दुख और गुस्सा दिलाए", "अवैध" वगैरह. अनचाहे छूने का प्रभाव सीधे तौर पर काम की क्षमता और आत्म सम्मान पर आता है.

इस तरह का उत्पीड़न ऐसे लोग करते हैं जो कार्यालय में अधिकारी के रूप में शक्तिशाली हों. जैसे कि मेनेजर और उनके नीचे काम करने वाले लोग. मैनेजर आगे बढ़ कर यौन संबंधों की मांग कर सकता है, डरा सकता है और अगर महिला उनकी मांगें ना माने तो उसे काम में पदौन्नति देने से मना करे.

प्रोफेशनल प्रभावों में[46]:
- कम काम का प्रदर्शन;
- बात बात पे महिला को चर्चा का विषय बनाना;
- अपराधी और सहयोगियों से प्रतिशोध; या
- काम और व्यवसाय में हानि होना

अगर एक महिला को बार बार उसके वर्कप्लेस में प्रताड़ित किया जा रहा है तो, वो मानसिक तौर पर दुखी महसूस करेगी, शर्मिंदा महसूस करेगी, अपने आप को अपराधी समझेगी, तनाव में रहेगी और काम करने में रुचि खो देगी, इत्यादि. प्रताड़ित को एक अच्छे माहौल के विपरीत, खराब माहौल में काम करना पड़े जहां उसे बार बार शर्मिंदा किया जाये. ऐसे में उसकी सेहत और सुरक्षा में कमी आ सकती है[47].

कार्यालय या दफ्तर में होने वाला व्यवहार जिसे यौन शोषण कहा जा सकता है[48].

[45] https://www.iitk.ac.in/wc/data/Handbook%20on%20Sexual%20Harassment%20of%20Women%20at%20Workplace.pdf
[46] इंडिया' लॉ ऑन प्रिवेंशन ऑफ़ सेक्सुअल हर्रास्मेंट एट द वर्कप्लेस, अक्टूबर २०१८, http://www.nishithdesai.com/fileadmin/user_upload/pdfs/Research%20Papers/Prevention_of_Sexual_Harassment_at_Workplace.pdf
[47] हैंडबुक ऑन सेक्सुअल हर्रास्मेंट ऑफ़ वीमेन एट वर्कप्लेस फॉर एम्प्लॉयर्स / इंस्टीट्शन्स / ओर्गनइजेशन्स / इंटरनल कम्प्लेंट्स कमिटी / लोकल कम्प्लेंट्स कमिटी (प्रिवेंशन/प्रोहिबिशन एंड रेड्रेस्सेल) एक्ट २०१३, नवंबर २०१५, https://wcd.nic.in/sites/default/files/Handbook%20on%20Sexual%20Harassment%20of%20Women%20at%20Workplace.pdf
[48] इंडिया' लॉ ऑन प्रिवेंशन ऑफ़ सेक्सुअल हर्रास्मेंट एट द वर्कप्लेस, अक्टूबर २०१८ http://www.nishithdesai.com/fileadmin/user_upload/pdfs/Research%20Papers/Prevention_of_Sexual_Harassment_at_Workplace.pdf

- ऐसे सुझाव देना जिससे लगे कि अगर डेट के न्यौता या यौन संबंधी बातें ना मानने से प्रोमोशन या काम में उन्नति पर असर पड़ेगा;
- सीधे तौर पर या घुमा फिरा के यौन संबंधी एहसान माँगना और उसके बदले में नौकरी, पैसे, पदौन्नति या अच्छा काम देने का वायदा करना;
- किसी ऊँचे पद पर बैठने वाले अधिकारी द्वारा समान अवसर या काम की जगह / कार्यालय में दिक्कतें पैदा करना क्योंकि आपने यौन संबंधी बातें या हरकतें करने से इंकार कर दिया; या
- यौन संबंधों के ऐवज में नौकरी देने का वादा करना.

जैसा कि पहले भी बताया गया है, प्रताड़ित व्यक्ति अपने काम करने की जगह पर सहारा ले सकते हैं. अगर आप प्रताड़ित हैं तो लिखित शिकायत के साथ-साथ ऐसे दस्तावेज़ और गवाहों की लिस्ट अंदरुनी मामलों की जांच करने वाली कमेटी के सामने उत्पीड़न के 3 महीनों के अंदर अंदर प्रस्तुत कीजिए. प्रताड़ित को इन दस्तावेज़ों और गवाहों की लिस्ट की 6 कॉपियां बनानी होंगी.

प्रताड़ित औपचारिक या अनौपचारिक तौर पर शिकायत दर्ज करा सकते हैं. अगर औपचारिक तरीका अपनाते हैं तो, जिसके ख़िलाफ़ शिकायत की गई है उसे शिकायत मिलने के 7 दिनों के अंदर अंदर नोटिस भेजा जाएगा और उसे 10 दिन के अंदर अंदर जवाब देना होगा. जांच 3 महीने के अंदर खत्म की जायेगी. यदि प्रताड़ित या जिसके ख़िलाफ़ शिकायत की गई है वो जांच के नतीजे से ना खुश हैं तो कोर्ट में 3 महीने के अंदर अपील कर सकते हैं[49].

प्रताड़ित महिला एवं बाल कल्याण मंत्रालय में SHe-Box के ज़रिए शिकायत दर्ज करा सकते हैं. SHe-Box यौन उत्पीड़न के मामले मेँ शिकायत दर्ज कराने का ऑनलाइन प्लेटफॉर्म है. ये महिलाओं को शिकायत रजिस्टर और बाद में शिकायत कहां तक पहुंची इसकी जानकारी देता है.

एक महिला पुलिस के पास जाकर FIR भी दर्ज करा सकती हैं.

D. ताक झाँक[50]

उदाहरण: रानी बाजार से कुछ कपड़े खरीदने गई. कपड़े पहन कर देखते वक्त उसे चेंजिंग रूम में छिपा हुआ कैमरा दिखा. ये दंडनीय अपराध है.

एक महिला के निजी अंगों को देखना या उनकी तस्वीर निकालना, खासकर तब जब उसे लग रहा हो कि कोई नहीं देख रहा है, एक दंडनीय अपराध है[51]. ताक झाँक करने वाला व्यक्ति आपको इन क्षणों में देख सकता है या फोटो, वीडियो निकाल सकता है:

- जब आप टॉयलेट इस्तेमाल कर रहे हों;
- जब आप कपड़े बदल रहे हों या अपने निजी कपड़ों मेँ हों; या
- आप अपने साथी के साथ यौन संबंध में हों

बिना आपको ख़बर लगे आपके बेडरूम या कंप्यूटर के कैमरे को हैक किया जा सकता है और एक आदमी आपको अवैध रूप से आपको आपके घर में देख सकता है[52] .

अगर एक महिला ने अपनी निजी फोटो के लिए अनुमति दी है, इस भरोसे के साथ की वो फोटो सिर्फ फोटोग्राफर और उस महिला के बीच में रहेंगी, लेकिन इसके बावजूद उनको किसी तीसरे के साथ साँझा किया जाता है तो ये अपराध जनक माना जाता है.

---

[49] हैंडबुक ऑन सेक्सुअल हर्रास्मेंट ऑफ़ वीमेन एट वर्कप्लेस (प्रिवेंशन/प्रोहिबिशन एंड रेड्रेस्सेल), एक्ट २०१३
https://www.iitk.ac.in/wc/data/Handbook%20on%20Sexual%20Harassment%20of%20Women%20at%20Workplace.pdf
[50] सेक्शन ३५४सी, इंडियन पीनल कोड, १८६०
[51] सेक्सुअल क्राइम्स, https://nyaaya.org/topic/sexual-crimes/
[52] निजता का हनन, https://nyaaya.org/violence-and-abuse/invasion-of-privacy/

E. पीछा करना[53]

उदाहरण: सतीश और सना का प्रेम संबंध टूट गया. सना को ऐसा लगा कि सतीश के साथ रिश्ता टूटने के बावजूद, सतीश उसका पीछा कर रहा था और सना के दफ्तर के सहयोगियों को परेशान कर उसकी जानकारी ले रहा था. सना को अपने घर से निकलने में डर लगने लगा.

पीछा करने का मतलब, जब कोई आदमी आपके पीछे-पीछे घूमे और आपसे बात करने की कोशिश करे, आपके आने जाने पर नजर रखे ताकि मौका लगते ही आपको हानि पहुंचा सके या डरा सके[54]. ये तब भी हो सकता है जब महिला पूरी तरह बता चुकी है कि वो उस आदमी के साथ संबंध नहीं चाहती, कई बार पीड़ित को ये सब नहीं पता चलता.

आज के डिजिटल दौर में पीछा करना सिर्फ शारीरिक तौर पर ही नहीं सीमित है, ये फोन पर या ऑनलाइन भी हो सकता है. पीछा करना सिर्फ एक इकलौता वाक्य हो ऐसा ज़रूरी नहीं है, ये यौन उत्पीड़न, छेड़ खानी और एक महिला की इज़्ज़त पर हमला भी हो सकता है[55].

अलग अलग तरह के सोशल मीडिया जैसे कि फेसबुक, इन्स्टागराम, वगैरह को कई बार इस्तेमाल किया जाता है ताकि महिलाओं को परेशान किया जा सके[56].

अगर कोई आदमी एक महिला की ऑनलाइन गतिविधियों पर सोशल मीडिया और इन्स्टेनट मेसेंजर के जरिए नजर रखता है तो उसे साइबर सटाकिनग कहा जाता है. ऐसे में पीड़ित साइबर सेल में शिकायत दर्ज करा सकते हैं.

कई ऐसी हरकतें हैं जो स्टॉकिग की परिभाषा में आते हैं:

- आपको परेशान करने वाले फोन कॉल आयें;
- आपको परेशान करने वाले टेक्स्ट मैसेज भेजे जायें;
- अपराधी आपके घर के बाहर हर रोज आपका इन्तेज़ार करे;
- आपको चिट्ठियाँ या उपहार भेजे जायें; या
- आपके सोशल मीडिया गतिविधियों पर नजर रखी जाये.

F. छेड़खानी

छेड़ खानी का मतलब एक आदमी के द्वारा सार्वजनिक जगहों पर अनचाहे यौन संबंध बनाने की कोशिश करना. ऐसे में उत्पीड़ित व्यक्ति पुलिस के पास जाकर शिकायत दर्ज करा सकता है.

छेड़ खानी मौखिक, शारीरिक, मानसिक, यौन उत्पीडन या किसी चीज़ के जरिए की जा सकती है[57].

1860 के इंडियन पीनल कोड के सेक्शन 294 के तहत, महिलाएं उन आदमियों के ख़िलाफ़ शिकायत दर्ज करा सकती हैं जो भद्दी, अश्लील बातें करते हैं या ऐसे गाने गाते हैं जिनसे महिलाओं को आपत्ति हो[58].

---

[53] सेक्शन ३५४डी, इंडियन पीनल कोड, १८६०

[54] स्टॉल्किंग, https://nyaaya.org/violence-and-abuse/stalking/

[55] #मी टू: हाउ द लॉ प्रोटेक्ट्स यू अगेंस्ट स्टॉल्किंग, https://barandbench.com/me-too-law-protects-you-stalking/

[56] #मी टू: हाउ द लॉ प्रोटेक्ट्स यू अगेंस्ट स्टॉल्किंग, https://barandbench.com/me-too-law-protects-you-stalking/

[57] द डिप्टी इंस्पेक्टर जनरल ऑफ़ पुलिस एंड Ors. व्. एस. समुथिराम, MANU/SC/१०२९/२०१२

[58] टबीई ब्लोग्स: फ्रॉम ईव तैसिंग तो स्टार्किंग, तेरे अरे लॉज़ तो काउंटर अन्य फॉर्म ऑफ़ सेक्सुअल हरस्मेंट इन इंडिया

एंडनोट्स

कानूनी कार्यवाही

https://nyaaya.org/violence-and-abuse/inappropriate-sexual-touch/
https://nyaaya.org/police-and-courts/fir/fir-filed-for-women-related-offences/
https://nyaaya.org/topic/sexual-crimes/
https://nyaaya.org/topic/arrest/

मेडिकल सहायता और जांच

MoHFW मेडिको-लीगल गाइडलाइन्स फॉर केयर
कम्प्रेहैन्सिव हेल्थ केयर रिस्पांस तो सेक्सुअल वायलेंस: CEHAT

संपर्क करें

द्वारा प्रकाशित:

सेफ्टी ट्रस्ट
११३/१५८ स्वरूप नगर, कानपुर, उत्तर प्रदेश, भारत

ईमेल : team@sayfty.com
वेबसाइट : https://sayfty.com
डाउनलोड फुल सुविवोर्स' टूलकिट : https://sayfty.com/survivorstoolkit/hindi

सोशल मीडिया

फेसबुक: https://www.facebook.com/Sayfty/
ट्विटर: https://twitter.com/sayftycom
इंस्टाग्राम: https://www.instagram.com/sayfty/