

بچپن میں جنسی زیادتی - ان لوگوں کے لیے معلومات جن کے ساتھ ایسا ہوا ہو۔

ریپ کر آئس سکاٹ لینڈ ہیلپ لائن (سکاٹ لینڈ میں جنسی تشدد کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لیے ٹیلیفون لائن) 08088 01 03 02 (مفت فون اور مٹی کام)

ریپ کر آئس سکاٹ لینڈ کی ہیلپ لائن پورے سکاٹ لینڈ میں 13 سال سے زائد عمر کے ایسے افراد کو مدد اور معلومات فراہم کرتی ہے جو جنسی تشدد سے متاثر ہوئے ہوں اس سے قطع نظر کہ وہ تشدد کب ہوا اور کیسے ہوا۔ یہ ہیلپ لائن ہفتے کے ساتوں دن شام 6 بجے سے آدھی رات تک کھلی رہتی ہے اور ابتدائی قسم کی اور ہنگامی صورت حال میں مفت اور ازاداری سے مدد اور معلومات فراہم کرتی ہے۔ یہ ہیلپ لائن آپ کا مقامی ریپ کر آئس سینٹر یا دیگر سروسز سے بھی رابطہ کروا سکتی ہے تاکہ آپ کو مسلسل مدد ملتی رہے۔ یہ ہیلپ لائن بہرے افراد اور ایسے افراد کے لیے جنہیں صحیح سناٹی نہ دیتا ہو ایک مٹی کام سروس بھی فراہم کرتی ہے اور اگر آپ کی پہلی (مادری) زبان انگریزی نہیں ہے تو آپ کے لیے ترجمان کا انتظام بھی کر سکتی ہے۔

### بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی کیا ہوتی ہے؟

بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی سے مراد 16 سال سے کم عمر کے کسی بچے پر بچی کے ساتھ کسی بھی قسم کا غیر مطلوبہ جنسی رویہ ہے۔ اس کی بہت سی شکلیں ہو سکتی ہیں جن میں جنسی مباشرت، منہ کے ذریعے جنسی فعل، مشیت ذنی، جنسی رجحان کے ساتھ چھونا، کھلی جنسی بات چیت، نگہ تصاویر دکھانا اور چھوٹے بچوں کو پیسے لے کر جنسی مقاصد کے لیے فراہم کرنا۔ کوئی بھی ایسا جنسی رویہ جس پر نوجوان بچہ پر بچی رضامند نہیں ہوتا اور جس پر اطمینان محسوس نہیں کرتا وہ قابل قبول نہیں ہے۔

### بچوں کے ساتھ جنسی زیادتی کس حد تک ہے

اس بات کا صحیح طور پر پتہ چلانا مشکل ہے کہ کتنے لوگوں کے ساتھ جنسی زیادتی ہوئی ہے کیونکہ اکثر اوقات یہ چھپی ہوئی اور خفیہ ہوتی ہے، تاہم یہ اس سے کہیں زیادہ عام ہے جتنا بیشتر لوگ سمجھتے ہیں۔ کچھ تحقیقات سے ملنے والے اعداد سے یہ پتہ چلا ہے کہ ہر 2 میں سے 1 لڑکی 18 سال کی عمر کو پہنچنے تک کسی نہ کسی قسم کی جنسی زیادتی (عریانی سے لے کر زنا بالجبر تک) کا شکار ہو چکی ہوگی۔ ہر 6 میں سے 1 لڑکا 16 سال کی عمر کو پہنچنے تک جنسی زیادتی کا شکار ہو چکا ہوگا۔

اس بات کو یاد رکھنا اہم ہوگا کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔

### بچے کیوں نہیں بتاتے

بہت سے نوجوان لوگوں کے ساتھ زیادتی کرنے والے وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں وہ جانتے ہیں، جن پر وہ اعتماد کرتے ہیں اور یا وہ ان کی نگہداشت کرنے والے ہوتے ہیں۔ زیادتی کرنے والے اکثر اس بات کا بہت اہتمام کرتے ہیں کہ انہیں بچوں تک رسائی حاصل ہو جائے، اور یہ کہ بچہ ان پر

<sup>1</sup> An exploratory Study of the Prevalence of Sexual Abuse in a sample of 16-21 year olds. (1991) Child Abuse Studies Unit, University of North London

<sup>2</sup> Sexual Abuse in a national survey of adult men and women; Prevalence, characteristics and risk factors. (1990) Child Abuse & Neglect, D Finkelhor, G Hotelling, IA Lewis & C Smith

اعتماد کرنے لگے، اور پھر جب زیادتی شروع ہو تو بچہ خاموش رہے۔ یہ عمل جسے اکثر گرومنگ کہا جاتا ہے پورے خاندان پر بھی لاگو ہو سکتا ہے۔

بچے اس لیے نہیں بتاتے کیونکہ:

- ہو سکتا ہے کہ انہیں یہ دھمکی دی گئی ہو کہ ان کو یاد دہانی کے متعلق وہ تشویش رکھتے ہیں تشدد یا مزید زیادتی کا نشانہ بنایا جائے گا۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ یہ سوچتے ہوں کہ کوئی ان کی بات پر یقین نہیں کرے گا۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ یہ سوچتے ہوں کہ یہ ان کی اپنی غلطی ہے۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ یہ سوچتے ہوں کہ یہ اس لیے ہو رہا ہے کیونکہ وہ بُرے ہیں یا ایسے سلوک کے مستحق ہیں۔
- ہو سکتا ہے کہ انہیں یہ سمجھ نہ آتی ہو کہ ان کے ساتھ کیا ہو رہا ہے یا کسی کو کیسے بتایا جائے یا ان کے پاس کسی کو بتانے کے ذرائع ہی موجود نہ ہوں۔
- ہو سکتا ہے کہ انہیں یہ خوف ہو کہ انہیں ان کے گھر والوں سے لے لیا جائے گا یا خاندان کے دیگر افراد کو لے لیا جائے گا۔
- ہو سکتا ہے کہ زیادتی کرنے والے شخص کے ساتھ ان کے تعلق کے کچھ مثبت پہلو ہوں جنہیں وہ پسند کرتے ہوں اور اس بات سے خوف زدہ ہوں کہ وہ ختم ہو جائیں گے۔
- ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے خاندان کو یا حتیٰ کہ زیادتی کرنے والے شخص کو بچانا چاہتے ہوں۔

خوف، تنہائی اور بدحواسی کے احساسات اس بات کو سمجھنا مشکل بنا دیتے ہیں کہ کیا کیا جائے یا کس پر بھروسہ کیا جائے، اور کچھ بچوں میں ایسے احساسات بلوغت تک موجود رہتے ہیں۔

اس بات کا سمجھنا انتہائی ضروری ہے کہ حالات چاہے جیسے بھی ہوں کسی بھی بچے کو خود اس کے ساتھ ہونے والی جنسی زیادتی کا الزام نہیں دیا جاسکتا۔

### زیادتی کے ممکنہ اثرات

- ہر شخص دوسرے سے مختلف ہے اس لیے کوئی بھی دو شخص کسی چیز سے ایک ہی طرح متاثر نہیں ہوں گے۔
- زیادتی کا شکار ہونے والے جن عام اثرات کے بارے میں بتاتے ہیں ان میں سے کچھ مندرجہ ذیل ہیں:-
- لوگوں پر اعتماد کرنے اور ان کے ساتھ مثبت قریبی تعلقات قائم کرنے میں مشکل پیش آنا
- عزت نفس، ذاتی اہمیت اور خود اعتمادی میں کمی محسوس کرنا
- کئی اقسام کے شدید جذبات محسوس کرنا مثلاً غم، غصہ، شرمندگی، احساس جرم، خود کو الزام دینا اور خود کشی پر مائل ہونا
- فکر مندگی اور دہشت زدگی کی حالت میں رہنا اور اپنے آپ کو غیر محفوظ محسوس کرنا۔
- زیادتی سے متعلقہ تصورات، ڈراؤنے خواب اور بُرے خیالات آنا
- نیند مشکل سے آنا
- اپنے آپ کو عجیب اور غلط محسوس کرنا یا یہ سمجھنا کہ میں زندگی میں اچھی چیزوں یا خوشیوں کا مستحق نہیں ہوں۔

یہ اثرات آپ کے اپنے احساس ذات، دوسروں کے ساتھ تعلقات اور آپ کے روزمرہ کے معمول پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ کچھ ایسے طریق ہائے کار ہیں جو ان میں سے کچھ اثرات مثلاً ماضی کے واقعات کے تصورات (فلش بیک) اور دہشت زدگی کے حملوں (پنک انٹیک) سے نمٹنے کے سلسلے میں مدد دے سکتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے ہماری ہیلپ لائن پر کسی سے بات کریں یا ہماری ویب سائٹ کو ملاحظہ کریں۔

عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ بچپن میں آپ کو جو کچھ بتایا گیا ہے وہ بلوغت میں پہنچ کر بھی آپ کے ساتھ رہتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو غلط باتیں اتنی بار بتائی گئی ہوں کہ آپ نے ان پر یقین کرنا شروع کر دیا ہو۔ اپنے بارے میں ایسے خیالات اور احساسات کو تبدیل کرنے پر کچھ وقت لگ سکتا ہے لیکن آپ ایسا کر سکتے ہیں۔

یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ آپ یہاں تک آگئے ہیں اور یہاں تک آنے کے لیے بھی آپ کو جو صلے اور ہمت سے کام لینا پڑا ہے۔ زیادتی کا شکار ہونے والے معمول پر آ سکتے ہیں اور آ جاتے ہیں۔ اگرچہ کچھ موقعوں پر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ بہت دور کی بات ہے، تاہم یہ ممکن ہے اور آپ اس کے مستحق ہیں۔ آپ اس بات کے حق دار ہیں کہ آپ زیادتی سے پاک زندگی گزاریں اور اپنے آپ میں اچھا محسوس کریں۔

#### ایسی صورت حال سے نمٹنا اور محفوظ رہنا

ہم سب اپنے احساسات، خیالات اور یادداشتوں سے مختلف طریقوں سے نمٹتے ہیں۔ ان میں کچھ طریقے تو مددگار ہو سکتے ہیں لیکن کچھ طریقے ایسے ہو سکتے ہیں جو ہماری زندگیوں میں مزید مسائل پیدا کر دیں۔

ایسی صورت حال سے نمٹنے کے کچھ عام طریقے مندرجہ ذیل ہیں:

- لوگوں سے بات چیت کرنا
- ڈائری، خطوط یا شاعری لکھنا
- منشیات یا شراب استعمال کرنا
- خود کو نقصان پہنچانا
- دوسروں سے نہ ملنا جلنا
- صفائی کرنا

اپنے احساسات سے نمٹنے کے لیے آپ کیا کرتے ہیں؟ کیا نمٹنے کے کوئی ایسے طریقے ہیں جو آپ کو مدد دیتے ہیں؟ ایسے تمام کاموں کی ایک فہرست کیوں نہ بنائی جائے جن کے کرنے سے آپ کو مدد ملتی ہے؟ ان میں ٹیلیویشن دیکھنا، موسیقی سننا، نہانا، یا سیر کے لیے جانا شامل ہو سکتا ہے۔۔۔ کوئی بھی ایسا کام جس کا کرنا آپ کو محفوظ رکھتا ہے۔

بعض اوقات ایسے بھی ہو سکتے ہیں جب آپ اپنے آپ کو محفوظ نہیں سمجھتے، جب آپ زندگی کے مختلف پہلوؤں سے نمٹنے کے لیے جدوجہد کر رہے ہوتے ہیں اور آپ کے خیالات خودکشی کی طرف مائل ہو سکتے ہیں۔ اگر ایسی صورت حال ہو جائے تو یہ ضروری ہو جاتا ہے کہ آپ کو جس قسم کی مدد کی ضرورت ہے وہ آپ کو ملے۔ آپ کا تحفظ اور بہبود بہت ضروری ہیں۔ جب آپ اس طرح محسوس کریں تو بہتر ہوگا کہ ایک حفاظتی منصوبہ بنالیں جس میں ایسی صورت حال سے نمٹنے کے متعلق آپ کے محفوظ طریقے اور دستیاب امداد بھی شامل ہوں۔ کسی اور کو بھی بتادیں کہ آپ کیا محسوس کر رہے ہیں۔

#### امداد

ہم سب کو امداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے لوگ ہونے چاہئیں جن سے ہم بات چیت کر سکیں اور جن پر بھروسہ کر سکیں اور جن کے ساتھ بات کرتے ہوئے ہم محسوس کریں کہ ہماری عزت کی جاتی ہے اور ہماری بات کو فور سے سنا جاتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ زندگی میں جن لوگوں سے ہمارا واسطہ ہے وہ ہمیں عزت سے پیش آئیں۔ اگر آپ ایسی صورت حال میں ہیں جہاں ابھی بھی اپنے آپ کو غیر محفوظ خیال کرتے ہیں تو ماضی میں جو کچھ ہوا اس کو بھلا کر صحت یاب ہونا مشکل ہوگا۔

اُن لوگوں کی ایک فہرست بنا لیں جو آپ کو امداد فراہم کرنے والوں میں شامل ہیں۔ اس کا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کوئی ایسا شخص جس کے ساتھ آپ اس بارے میں بات چیت کر سکتے ہیں کہ کیا ہو رہا ہے، یا یہ کوئی ایسا شخص بھی ہو سکتا ہے جس کے ساتھ آپ ہنسی مذاق کر سکتے ہیں یا جس کے ساتھ بیٹھ کر کافی پی سکتے ہیں۔ اس فہرست کے بارے میں آپ کیا خیال کرتے ہیں؟ کیا آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کچھ مزید مدد حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

جنسی زیادتی کا شکار ہونے والے بہت سے لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ کسی کے ساتھ بات چیت کرنا صحت یاب ہونے کے عمل میں مفید ہوتا ہے۔ کئی اقسام کی ایسی امداد دستیاب ہے جسے ہو سکتا ہے کہ آپ مفید خیال کریں۔ کچھ ادارے روبرو ملاقات کے ذریعے امداد فراہم کرتے ہیں، جبکہ کچھ دیگر خط یا ٹیلیفون کے ذریعے مدد فراہم کرتے ہیں۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کو یہ پتہ ہو کہ ایسے لوگ موجود ہیں جو آپ کی بات کو سنیں گے، آپ کو امداد فراہم کریں گے اور آپ کی بات کا اعتبار کریں گے۔

اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا کبھی کسی بھی قسم کے جنسی تشدد سے متاثر ہوا ہے، تو اس بات سے قطع نظر کہ وہ تشدد کب ہوا تھا، برائے مہربانی ریپ کرائسس سکاٹ لینڈ کی مفت اور راز دارانہ ہیلپ لائن کو ٹیلیفون نمبر 08088 01 03 02 پر فون کریں جو ہر روز شام 6 بجے سے آدھی رات تک کھلی ہوتی ہے۔ تربیت یافتہ خواتین سپورٹ ورکرز آپ کی بات سننے اور فوری طور پر سپورٹ اور معلومات فراہم کرنے کے لیے موجود ہوتی ہیں اور آپ کو آپ کے علاقے میں دستیاب سپورٹ کے بارے میں بھی بتا سکتی ہیں۔ ہماری ویب سائٹ [www.rapecrisisScotland.org.uk](http://www.rapecrisisScotland.org.uk) پر بھی معلومات دستیاب ہیں جو ہو سکتا ہے کہ آپ کے لیے مفید ہوں۔

#### مقامی ریپ کرائسس سینٹرز (زنانہ الجبر کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لیے مقامی سینٹرز)

ابرڈین ریپ اینڈ لیپوز سپورٹ: 01224 620 772  
 آرگائل اینڈ ہیوٹ ریپ کرائسس سینٹر: 0800 121 46 85  
 ڈنڈی ویمنز ریپ اینڈ سیکھونگل لیپوز سینٹر: 01382 201 291

ایڈنبرہ ویمنز ریپ اینڈ سیکھونگ لیپوز سینٹر: 0131 556 9437  
گلاسگو ریپ کراس سینٹر: 0141 552 3200  
ایسٹ ایئر شائر ریپ کونسلنگ اینڈ ریورس سینٹر: 01563 541 769  
لینک شائر ریپ کراس سینٹر: 01698 527 003  
پرتھ ویمنز ریپ اینڈ سیکھونگ لیپوز سینٹر پرتھ اینڈ کن راس: 01738 630 965  
ویسٹرن آئلز ریپ کراس سینٹر: 01851 709 965

ان لوگوں کے لیے معلومات جن کے ساتھ بچپن میں جنسی زیادتی ہوئی