Urdu

ریپ کرائسس اسکاٹ لینڈ ہیلپ لائن – 02 03 01 08088 (فری فون + منی کام)

روزانہ 6 بجے شام سے آدھی رات تک کھلا ہے

ریپ کرائسس اسکاٹ لینڈ ہیلپ لائن 13 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی ایسے فرد کو معاونت اور معلومات مہیا کرتی ہے جو جنسی تشدد سے متاثر ہوا ہو، قطع نظر اس کے کہ یہ کب اور کیسے ہوا۔ یہ مفت اور رازدارانہ ہے۔

ہیلپ لائن آپ کا رابطہ مقامی ریب کرائسس سنٹروں اور دیگر خدمات سے بھی کرواتی ہے۔ بہرے اور ثقلِ سماعت کے حامل لوگوں کے لئے ایک مِنی کام موجود ہے اور اگر آپ کی اولین زبان انگریزی نہیں ہے تو ہم زبان کے ترجمانوں کا بندوبست بھی کر سکتے ہیں۔

منشیات کی مدد سے کیا گیا جنسی تشدد

مسئلے کی حد

حالیہ سالوں میں منشیات کی مدد سے کئے ہوئے ریپ (زنا بالجبر) اور جنسی حملوں کا بہت زیادہ ذکر ہو رہا ہے۔ منشیات اور شراب کے استعمال کے ذریعے کسی شخص کو جنسی تشدد کے لئے زیادہ زد پذیر بنانے کا عمل نیا نہیں ہے، لیکن ایسی منشیات کے سلسلے اور دستیابی میں بہت اضافہ ہو چکا ہے جو بے ذائقہ، بے بُو ہوتی ہیں اور جن کی وجہ کا سراغ لگانا دشوار ہوتا ہے۔

مسئلے کی حقیقی وسعت کو جاننا مشکل ہے کیونکہ اس کی اطلاع پوری طرح نہیں دی جاتی اور بعض عناصر پتہ لگنے سے پہلے ہی بڑی تیزی کے ساتھ جسم سے نکل جاتے ہیں۔ ریپ کرائسس اسکاٹ لینڈ ہیلپ لائن، نیز مقامی مراکز ہمیں بتاتے ہیں کہ ایسے لوگوں کی ایک خاطر خواہ تعداد موجود ہے جو گھر اور باہر دونوں جگہوں میں اس تجربے سے گذرے ہیں۔

شراب اور منشیات کا استعمال

شراب اب بھی نشے کی مدد سے کئے گئے جنسی تشدد میں استعمال کیا جانے والا مرکزی نشہ ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب کسی شخص کو کے علم کے بغیر دوسرے تیز مشروبات یا زیادہ مقدار میں مشروبات دئیے جائیں۔ 'مشروبات میں نشہ آور اشیاء ملانے' کا یہ جزو اکثر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور ہو سکتا ہے انجام دئیے گئے ٹیسٹوں میں دوسری منشیات کے اظہار کے فقدان کی ایک وجہ یہی ہو۔

بچ جانے والے افراد الزام تراشی کے ڈر سے اکثر اوقات بتانے سے خوفزدہ رہتے ہیں کیونکہ وہ پہلے شراب پیتے رہے ہیں یا تفریحی منشیات لیتے رہے ہیں۔ اس بات پر زور دینا ضروری ہے کہ قطع نظر اس کے کہ شراب یا منشیات ارادۃً لی گئیں یا نہیں، جنسی تشدد کی ذمہ داری ہمیشہ مرتکب شخص کی ہی ہوتی ہے۔

اگرچہ عام لوگوں میں یہ احساس پایا جاتا ہے کہ نشے کی مدد سے کیا گیا زنا بالجبر نامعلوم حملہ آوروں کے ذریعے پبوں اور کلبوں میں انجام دیا جاتا ہے، تاہم یہ گھر، کام کی جگہ یا کسی دوسری جگہ پر شناسا اور باَعتماد لوگوں کے ذریعے بھی رونما ہو سکتا ہے۔ یہ نہ صرف شہری علاقوں کا ایک مسئلہ ہے اور صرف شراب پر مشتمل مشروبات ہی دوسرے مشروبات میں نہیں ملائے جاتے۔ نہ صرف خواتین کو دھوکے سے نشہ آور مشروپب پلائے جا سکتے ہیں بلکہ مردوں کو بھی نشانہ بنایا جا سکتا ہے چاہے یہ کام جنسی تشدد کے لئے ہو یا دیگر محرکات جیسے ڈاکے کے لئے ہو۔

مشمولہ منشیات

عام طور پر، شراب کے علاوہ، مشروبات میں ملائی جانے والی منشیات سکون آور ہوتی ہیں جن کے اثرات کو شراب کے ساتھ ملا کر طاقتور اور خطر ناک بنا دیا جاتا ہے۔

استعمال کردہ منشیات بڑی تیزی کے ساتھ اثر انداز ہوتی ہیں اور ان کے اثرات گھنٹوں تک رہ سکتے ہیں۔ معروف ترین دوا غالباً روہیپنول (Rohypnol) ہے، اگرچہ اس بات کی کوئی شہادت نہیں ہے کہ یو کے میں اسے وسیع طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم تجویز کی جانے والی ادویات اور غیر قانونی ادویات کا ایک وسیع سلسلہ بشمول کیٹامین (ketamine)، ٹیمازیپام (temazepam)، ویلیم (valium)، GBL اور GHB موجود ہے جنہیں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

<u>اثرات</u>

دوا کے لحاظ سے ان کے اثرات مختلف ہوتے ہیں لیکن ان میں شامل ہیں:

- ایمنیزیا (حافظے سے محرومی)
- چکر آنا
- کمزور/ناقص قوت فیصلہ
- غیر واضح بات چیت
- متلی اور/ یا قے
- بد حواسی اور پریشانی
- ناقص توازن اور رابطہ کاری
- جارحیت
- مدافعتوں میں کمی
- حقیقت کے احساس میں کمی
- وسوسے
- سُن ہونا
- فالج

مندرجہ بالا میں سے کئی اثرات شراب پینے کے بعد بھی پائے جاتے ہیں اس لئے فرق بتانا مشکل ہے۔ منشیات کی مقدار اور اس کو شراب کے ساتھ ملانے میں صحت کے خطرناک مضمرات موجود ہیں اور جان لیوا بھی ہو سکتے ہیں اس لئے اگر آپ کو کوئی تفکرات ہوں تو طبی مشاورت ضاصل کرنا ضروری ہے۔

<u>اگر آپ متاثر ہوئے ہوں - - -</u>

سب سے عام ضمنی اثر ایمنیزیا ہے جس میں آپ زیادہ تر واقعات کو یاد کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے جسم پر چوٹیں آئی ہوں جن سے ظاہر ہوتا ہو کہ ایک حملہ وقوع پذیر ہوا ہے لیکن آپ اس حملے کی نوعیت کے بارے میں کچھ یاد کرنے سے قاصر ہوں۔ اس کی وجہ سے اسے رپورٹ کرنا بہت مشکل ہو سکتا ہے کیونکہ واقعات کا زیادہ تر حصہ کھو سکتا ہے یا گڈ مڈ ہو سکتا ہے۔

اس کے ساتھ جذباتی طور پر سمجھوتہ کرنا بھی دشوار ہو سکتا ہے۔ واقعے کے بارے میں یا پورے واقعے کے بارے میں علم نہ ہونے، واقعات میں خلا رہ جانے، اس میں شامل افراد کے بارے میں ممکنہ طور پر علم نہ ہونے، یا یہ کہ آپ کو کہاں لے جایا گیا، کی وجہ سے بحالی کا عمل زیادہ مشکل ہو جاتا ہے اور آپ کئی سوالات کے جواب حاصل نہیں کر سکتے۔

<u>پولیس کو رپورٹ کرنا</u>

اگر آپ محسوس کرتے ہوں کہ آپ کے ساتھ زنا بالجبر کیا گیا ہے یا جنسی حملہ ہوا ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ پولیس کو شامل کیا جائے تو یہ ضروری ہے کہ یہ کام جلد از جلد کیا جائے کیونکہ دوا کے نشانات دوسری قانونی شہادتوں کے ساتھ بہت تیزی کے ساتھ آپ کے جسم سے نکل سکتے ہیں۔ یہ کام دوا کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے، بعض ادویات 12 گھنٹوں کے بعد کوئی نشان نہیں چھورتیں، دوسری 48 گھنٹوں کے بعد.1 ہو سکتا ہے پولیس خون، پیشاب نیز بالوں کے نمونے لینا چاہے اور ایک زنا بالجبر یا جنسی حملے کا مخصوص عدالتی معائنہ کرنا چاہے۔

RCS ہیلپ لائن کے امدادی کارکن آپ کی معاونت کرنے کے لئے موجود ہیں، چاہے آپ رپورٹ کرنے کے امکان کے بارے میں بات کرنا چاہیں یا نہیں۔ اگر آپ ایک رپورٹ کرنے کے بارے میں غور کر رہے ہیں تو آپ کو کیا توقع کرنی چاہئے، اس بارے میں مزید معلومات کے لئے وہ **پولیس اور قانونی مشورہ** سے متلعق ہمارا معلوماتی لیفلیٹ آپ کو ارسال کر سکتے ہیں۔

آپ چاہے پولیس کو شامل نہ کرنے کا فیصلہ کریں، پھر بھی ہو سکتا ہے اپنی حفاظت، ممکنہ طور پر آئی ہوئی چوٹوں آپ کی کےعلاج، جنسی صحت کی جانچ تک رسائی حاصل کرنے یا ہنگامی طور پر ممانعت حمل کے بارے میں خدمات اور معاونت تک رسائی حاصل کرنے سے متعلق آپ کے کوئی سوالات ہوں۔ RCS ہیلپ لائن آپ کو ان پہلوؤں پر تبادلہ خیال کرنے، نیز جذباتی معاونت تک رسائی حاصل کرنے کا ایک موقع فراہم کر سکتی ہے۔

<u>آپ پر ہونے والا اثر</u>

جنسی تشدّد ہم پر مختلف طریقوں سے اثر انداز ہو سکتا ہے اور اس کے لحاظ سے ہر ایک شخص منفرد ہوتا ہے۔ ردّ عمل ظاہر کرنے کا کوئی 'حسب معمول' طریقہ موجود نہیں ہے اور معاونت کے ذریعے آپ کو بات کرنے اور اپنے احساسات کی تفہیم میں مدد کی خاطر ایک جگہ مہیا کی جا سکتی ہے، ہمارا معلوماتی کتابچہ **زنا بالجبر اور جنسی حملہ** چند عام اثرات کے بارے میں مزید معلومات فراہم کرتا ہے اور آپ کو ارسال کیا جا سکتا ہے یا ہمارے امدادی کارکن اس کے بارے میں بات کر سکتے ہیں۔

آپ کے اس تجربے میں مشکل پیدا ہو سکتی ہے، اگر آپ کے حافظے میں کمی واقع ہو جائے۔ آپ کے پاس واقعے سے متعلق دیگر شہادت موجود ہو سکتی ہے، جیسے خراشیں یا خون بہنا یا آپ خود کو کسی نامعلوم جگہ پر یا کسی نامعلوم شخص کے ساتھ پا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے واقعہ آپ کو بار بار یاد آرہا ہو یا اس کے بارے میں مختلف خیالات آپ کو اذیت پہنچا رہے ہوں۔ کچھ عرصہ پہلے ہونے والے حملوں کے بارے میں، ہو سکتا ہے، آپ کو واقعہ کے کچھ حصے یاد آنا شروع ہو گئے ہوں، یہ بات بھی اتنی ہی پریشان کن ہو سکتی ہے۔ اس میں معاونت کرنا سود مند ہو سکتا ہے۔

اگرچہ یہ معاونت آپ کو اپنی یادداشت کے رخنوں سے متعلق سوالات کے جواب نہ دے سکے، تاہم یہ ضروری ہے کہ آپ جانتے ہوں کہ معاونت دستیاب ہے۔ ریپ کرائسس اسکاٹ لینڈ کی ہیلپ لائن معاونت پیش کر سکتی ہے، چاہے آپ کی یادداشت واضح ہو یا نہیں، چاہے واقعہ حال ہی میں ہوا ہو یا کچھ عرصہ پہلے۔ وہ اس بات کی توضیح نہیں کریں گے کہ کیا کچھ ہوا، لیکن وہ آپ کو بات کرنے، آپ کے احساس کا تفصیلی جائزہ لینے، اور اضافی معاونتوں اور خدمات سے متعلق معلومات فراہم کرنے کے لئے ایک جگہ ضرور پیش کریں گے۔

یاد رکھیں آپ کے سَر کوئی الزام نہیں ہے اور آپ محفوظ رہنے، اپنی شنوائی کروائے، اور خود کو درکار معاونت حاصل کرنے کا حق رکھتے ہیں۔

مقامی ریپ کرائسس سنٹر

01224 620 772 :Aberdeen Rape & Abuse Support

0800 121 46 85 : Argyll & Bute Rape Crisis Centre

01786 471 771 : Central Scotland Rape & Sexual Abuse Centre

01387 253 113 :Dumfries & Galloway

01382 201 291 :Dundee Women's Rape & Sexual Abuse Centre

0131 556 9437 :Edinburgh Women's Rape & Sexual Abuse Centre

01592 642 336 :Fife

0141 552 3200 :Glasgow Rape Crisis Centre

01563 541 769 :East Ayrshire Rape Counseling & Resource Centre

01698 527 003 :Lanarkshire Rape Crisis Centre

01738 630 965 :Perth Women's Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross

01896 661 070 :Scottish Borders Rape Crisis

01851 709 965 :Western Isles Rape Crisis Centre