

ریپ کرائس اسکاٹ لینڈ ہیلپ لائن 13 سال اور اس سے زائد عمر والے ایسے افراد کو فون پر مدد اور معلومات مہیا کرتا ہے جو جنسی تشدد سے متاثر ہوئے ہوں، قطع نظر اس کے کہ وہ تشدد کب اور کیسے ہوا۔ یہ مفت اور رازدارانہ ہے۔ یہ ہیلپ لائن اسٹاکنگ سے بچ جانے والوں کی مدد کرتی ہے اور آپ کا رابطہ مقامی ریپ کرائس سنٹرز یا دیگر سروسز سے بھی کروا سکتی ہے۔ تاکہ آپ کو مسلسل مدد ملتی رہے۔ یہ ہیلپ لائن بہرے افراد اور ایسے افراد کے لئے، جنہیں صحیح سنائی نہ دیتا ہو، ایک مینی کام سروس بھی فراہم کرتی ہے اور اگر آپ کی پہلی (مادری) زبان انگریزی نہیں ہے تو آپ کے لئے ترجمان کا انتظام بھی کر سکتی ہے۔

### **اسٹاکنگ (Stalking) کیا ہے؟**

اسٹاکنگ (چھپ کر شکار کھیلنا) کسی ایک شخص یا اشخاص کے ذریعے کسی دوسرے شخص کے خلاف انجام شدہ ان چاہے، مرکوز توجہ کے حامل رویے ہیں جو خوف اور دہشت پیدا کرتے ہوں۔ اسٹاکنگ واحد واقعہ نہیں ہوتا، بلکہ یہ مجموعی طور پر ایک مسلسل طرز عمل ہو تا ہے اور اس میں مندرجہ ذیل چند چیزیں شامل ہو سکتی ہیں:

- تعاقب/جاسوسی
- کسی گھر، اسکول، کام کی جگہ یا ایسی جگہ جہاں اسٹاکنگ کا شکار شخص اکثر آتا جاتا ہو، کے باہر کھڑے ہونا
- کسی شخص کے ساتھ سرعام زبانی بدسلوکی یا اس کی تذلیل کرنا
- ان چاہا، بے طلب یا دھمکی آمیز رابطہ، بشمول فون کالیں، خطوط، ٹیکس میسیج، یا ای میلیں۔
- انچاہے/ بے طلب تحفے بھیجنا
- کسی شخص، اس کے اہل خانہ یا پالتو جانوروں کے خلاف دھمکیاں
- مواد یا آراء شائع کرنا، مثلاً ایک آن لائن ماحول میں
- جائداد کو نقصان پہنچانا
- جسمانی اور/ یا جنسی حملہ

ہو سکتا ہے یہ کارروائیاں دھمکی آمیز یا بدسلوکی کی حامل نہ ہوں لیکن ان کے معانی اور تناظر ایک خصوصی یا پوشیدہ اہمیت رکھتے ہوں۔ جن کا مقصد آپ کے لئے خوف اور دہشت پیدا کرنا ہو۔

اسٹاکنگ کرنے والے شاید ہی کبھی ایک قسم کی اسٹاکنگ کا رویہ استعمال کرتے ہیں بلکہ وہ کئی اقسام کا رویہ اپناتے ہیں۔ دوسروں سے ان کی آمادگی یا اس کے بغیر مدد لینا اسٹاکرز کے لئے کوئی انوکھی بات نہیں ہے۔

اسٹاکنگ مرکزی طور پر ایک صنفی جرم ہے، جس کا ارتکاب مرد خواتین کے خلاف کرتے ہیں تاہم اسٹاکنگ کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے اور اس کا ارتکاب کوئی بھی کر سکتا ہے۔ اسٹاکنگ آپ کے کسی شناسا کے ذریعے ہو سکتی ہے، یہ ایک مسلسل ہونے والی گھریلو یا جنسی بدسلوکی کا ایک حصہ ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے کہ آپ اس شخص سے آشنا نہ ہوں۔ بعض اوقات بچوں، خاندان یا آپ کے آس پاس کے دیگر افراد کو بھی دھمکی دی جا سکتی ہے یا نشانہ بنایا جا سکتا ہے۔

جو صورت حال بھی ہو، آپ کی حفاظت مقدم ہے۔

## اثر

اسٹاکنگ کے کسی کیس میں تشدد نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ متاثر نہیں ہیں۔ اسٹاکنگ کے ساتھ رہنا انتہائی دہشت انگیز ہو سکتا ہے اور یہ کسی شخص کی زندگی پر ایک گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔

اسٹاکنگ کئے جانے پر آپ خود کو تنہا اور الگ تھلگ محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر اسٹاکر پُر تشدد اور دھمکی آمیز نہ ہو تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ دوسرے آپ کے تفکرات کو سنجیدگی کے ساتھ نہیں لیتے یا آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ ضرورت سے زیادہ رد عمل دکھا رہے ہیں۔ اپنے تفکرات کو نظر انداز نہ کریں اور اپنی جبلتوں پر بھروسہ کریں۔ ان لوگوں سے مدد حاصل کریں جو آپ کے تفکرات کو سنجیدگی سے لیتے ہیں۔

اگر آپ اسٹاکنگ کا شکار ہیں تو بے چینی، افسردگی، بیش حساس محسوس کرنا، باہر جانے سے خوفزدہ ہونا، گھر پر رہنے سے خائف رہنا، ٹیلیفون سُننے سے خوفزدہ رہنا اور ڈاک کے ذریعے کوئی چیز آنے سے خوفزدہ رہنا عام ہے۔ اور یہ احساس اسٹاکنگ کا رویہ ختم ہونے کے بعد بھی رہ سکتا ہے۔

یہ تسلیم کرنا ضروری ہے کہ اسٹاکنگ جنسی تشدد کی دیگر اقسام جیسا اثر رکھتی ہے۔ اثرات میں مندرجہ ذیل اشیاء شامل ہو سکتی ہیں:

- بے چینی گھبراہٹ اور دہشت کے حملے
- افسردگی
- اسٹاکنگ کے نفسیاتی اثرات کے لئے ادویہ کے استعمال سے رجوع کرنا۔
- سونے کے ناقابل ہونا
- ڈر/ دہشت
- کھانے کی مشکلات
- کھلی جگہوں کا خوف
- ڈراؤنے خواب
- خود کو نقصان پہنچانے کا رویہ
- خود کشی کا تصور، اقدام خود کشی یا خودکشی
- اعتماد کرنے کے ناقابل ہونا
- جسمانی یا جنسی حملوں کی بنا پر جسمانی صحت کی ابتری
- بعد از صدمہ تناؤ کا عارضہ

رد عمل کے لحاظ سے ہر کوئی مختلف ہوتا ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ آپ کو وہ مد ملے جو آپ کو درکار ہے اور جس کے آپ مستحق ہیں۔

## قانون

اسکاٹ لینڈ میں 13 دسمبر 2010 کو، کریمینل جسٹس اینڈ لائسنسنگ ایکٹ 2010 کے سیکشن 39 کے تحت اسٹاکنگ کا نیا جرم زیر عمل ہوا تھا

یہ ایکٹ بیان کرتا ہے کہ 'کوئی شخص اسٹاکنگ کے جرم کا مرتکب ہوتا ہے، اگر وہ کسی ایسے طرز عمل میں ملوث ہو جس کے بارے میں وہ جانتا ہو یا اس کے لئے جاننا ضروری ہو کہ تمام حالات میں یہ امکان ہے کہ یہ کام کسی دوسرے شخص کے لئے خوف یا دہشت پیدا کر سکتا ہے!'

## Stalking Leaflet - Urdu

یہ قانون اسٹاکنگ کے رویے کی عام ترین اقسام کی ایک وسیع فہرست مہیا کرتا ہے اور مندرجہ بالا فہرست حتمی نہیں ہے۔ یہ قانون تسلیم کرتا ہے کہ اسٹاکنگ 'کسی ایسے طریقے سے عمل کرنا ہے جس کے بارے میں ایک معقول شخص یہ توقع کرے کہ اسے یہ خوف یا دہشت میں مبتلا کر سکتا ہے'۔

اگر عدالت میں سیکشن 39 کے تحت اسٹاکنگ کا جرم ثابت نہیں کیا جا سکتا، تو 'دھمکی آمیز اور بدسلوکی کا رویہ' کے ایک متبادل جرم کے تحت اس پر غور کیا جا سکتا ہے۔

### قانون آپ کی مدد کیسے کر سکتا ہے

اگر آپ فوری خطرے میں ہوں تو 999 پر کال کریں

اگر آپ کو اسٹاک کیا جا رہا ہے، تو آپ کو یہ فکر ہو سکتا ہے کہ اگر آپ کوئی قانونی کارروائی کریں گے تو مرتکب فرد کے رویے میں تیزی آ جائے گی۔ تاہم اس رویے کو نظر انداز کرنے سے آپ مزید خطرے سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ اپنے تفکرات کے بارے میں پولیس سے بات کریں اور وہ آپ کو ان اضافی اقدامات کے بارے میں مشورہ دے سکتے ہیں جو آپ اپنے گھر اور کسی اور جگہ پر اپنی حفاظت کو بہتر بنانے کے لئے لے سکتے ہیں۔

آپ پولیس کو مرتکب فرد کی رپورٹ کر سکتے ہیں یا ایک دیوانی عدالت کے ذریعے حکم امتناعی کی درخواست کر سکتے ہیں۔ حکم امتناعی ایک دیوانی حکم ہوتا ہے جس کے لئے آپ کا سالٹر عدالت کے ذریعے درخواست دے سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے پہلے مدد اور مشورہ طلب کرنا آپ کے لئے مددگار ہو سکتا ہے۔

پولیس سے رابطہ کرنے کے لئے آپ یا تو اپنے مقامی پولیس اسٹیشن میں جائیں یا غیر ہنگامی نمبر پر فون کر کے ایک ملاقات طے کریں۔ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات، نیز اپنے سوالات کی ایک تحریری ڈائری رکھنا مددگار رہے گا، تاکہ آپ جو کچھ شامل کرنا چاہتے ہیں اس میں سے کوئی چیز بھول نہ جائیں۔

یہ طے کرتے ہوئے کہ مرتکب فرد آپ کے ساتھ رابطہ نہیں کرے گا یا رسائی حاصل نہیں کرے گا، چاہے آپ پولیس کو ملوث نہ کرنا چاہتے ہوں، آپ ایک دیوانی عدالت کے ذریعے عدم ہراس زدگی کے ایک حکم نامے یا حکم امتناعی کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔ عدم ہراس زدگی کے حکم نامے کی خلاف ورزی کرنا ایک جرم ہے جس کا مطلب ہے کہ حکم نامے کی شرائط کی خلاف ورزی کرنے پر پولیس مرتکب فرد کو فوری طور پر گرفتار کر سکتی ہے۔ عدالت سے حکم امتناعی کے ساتھ ہمیشہ ایک "گرفتاری کا اختیار" منسلک کرنے کو کہیں جو حکم امتناعی کی شرائط کی خلاف ورزی کی صورت میں پولیس کو اجازت دے کہ وہ مرتکب فرد کو گرفتار کر سکے۔

اگر آپ کے پاس ایک سالٹر نہ ہو، تو آپ کا مقامی ریپ کرائسس سنٹر یا وومینز ایڈ کسی سالٹر کی سفارش کر سکتی ہے جو آپ کے لئے یہ کام کر سکتا ہو۔

اگر مرتکب فرد کو گرفتار کر لیا جائے اور بعد میں وہ ضمانت پر رہا ہو جائے، تو آپ نافذ کردہ ضمانت کی شرائط کے بارے میں پولیس سے بات کر سکتے ہیں۔ ضمانت کی شرائط یہ تصریح کر سکتی ہیں کہ مرتکب فرد کو چاہئے کہ آپ سے رابطہ نہ کرے یا آپ تک رسائی حاصل نہ کرے، یا کسی خاص جگہ مثلاً آپ کے گھر یا کام کی جگہ پر نہ جائے۔ ضمانت کی خلاف ورزی ایک مجرمانہ فعل ہے اور اگر ایسا ہو تو آپ کو چاہئے کہ پولیس سے رابطہ کریں۔

اگر عدالت میں مقدمے کی کارروائی ہو، تو اس کے کئی ممکنہ نتائج نکل سکتے ہیں۔ اس عمل کے ذریعے آپ کو مدد دستیاب ہوتی ہے۔ شہادت پر منحصر، مرتکب فرد کو ایک قید کی سزا مل سکتی ہے اور آپ کو عدم ہراس زدگی کا ایک حکم نامہ مل سکتا ہے۔ نتیجہ جو بھی ہو، آپ کو یہ علم ہونا چاہئے کہ آپ کی مدد کرنے کے لئے لوگ موجود ہیں۔

### شہادت

- یہ ضروری ہے کہ کوشش کر کے شہادت جمع کی جائے اور واقعات کو تحریر کیا جائے۔
- رابطوں، جیسے فون کالوں، بشمول خاموش کالوں، ٹیکسٹ پیغامات کی نقول، خطوط اور ای میلوں، ویب صفحات کے اسکرین شاٹوں یا انسٹینٹ میسیجز کی بات چیت کا ریکارڈ شامل ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کو بذریعہ ڈاک کوئی فحش مواد موصول ہو تو یہ بھی پولیس کے لئے اہم ہو سکتا ہے کیونکہ مرتکب فرد پوسٹل سروسز ایکٹ 2000 کے سیکشن 85 کے تحت ایک جرم کا ارتکاب کر رہا ہوگا۔
- اگر آپ کو کوئی خط، پیکج یا پارسل موصول ہو، جس کے بارے میں آپ جانتے ہوں کہ اسٹاکر کی طرف سے ہے، تو آپ کو چاہئے کہ اگر آپ نے اس چیز شامل کیا ہے تو اگر ممکن ہو تو کھولے بغیر آپ اسے پلاسٹک کے ایک بیگ میں ڈال کر پولیس کو دکھائیں۔ یہ مشمولات پر ممکنہ طور پر پائے جانے والے انگلیوں کے نشانات، جلد کے خلیات وغیرہ محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
- یہ بات اہم ہے کہ ایک ڈائری رکھ کر خاموش فون کالوں سمیت ان تمام واقعات کو ریکارڈ کیا جائے جن کا تعلق آپ کے خیال میں اسٹاکنگ کے رویے سے ہے۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ واقعہ کے وقت، تاریخ، مقام اور جو کچھ ہوا، اس کے ایک خاکہ، کس نے کیا کیا، آپ پر ہونے والے اثر اور ممکنہ گواہان کی تفصیلات کو شامل کریں۔
- تصویر یا وڈیو کی شہادت بھی مفید ہو سکتی ہے لیکن یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ قانون کے اندر رہیں، تصاویر لینے کے لئے اپنے ارادے کے بارے میں پولیس کے ساتھ چیک کریں۔
- جب آپ پولیس کو اپنی شہادت دکھائیں، تو ان کو کہیں کہ ہر واقعے کا جائزہ انفرادی طور پر لینے کی بجائے تمام واقعات کو ایک مجموعی طرز عمل کے طور پر دیکھا جائے۔

### حفاظت

- کوشش کریں کہ اپنے اسٹاکر کے ساتھ کسی بھی طریقے سے ملوث نہ ہوں

اگر آپ کے ساتھ بذریعہ فون رابطہ کیا جا رہا ہے، تو یہ بہت دشوار ہو سکتا ہے کیوں کہ ہو سکتا ہے آپ اسے یہ بتانے کے لئے کہ وہ آپ کا ہیچھا چھوڑ دے، یا اس کے ساتھ بحث کرنے کی کوشش کر کے کہ اس کے رویے کی وجہ سے خود پر اور اپنے خاندان پر پڑنے والے اثر کے بارے میں بتانے کے لئے فون کو سننا چاہیں۔ تاہم اس کے ساتھ آپ کی طرف سے ہونے والے کسی رابطے سے اس کو یہ پیغام ملے گا کہ آپ سے اس کو ایک رد عمل مل سکتا ہے؛ کہ اگر وہ کال کرے گا تو آپ اس کو جواب دیں گے۔ اس کے ساتھ نیچے کے چند دوسرے طریقے یہ ہیں:

- آپ اپنی تمام کالوں کو فلٹر کرنے کے لئے ایک جواب دینے والی مشین استعمال کر سکتے ہیں اور اپنے قابل اعتماد دوستوں اور اہل خانہ کو بتا سکتے ہیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس طرح آپ منتخب پیغامات کا جواب دے سکتے ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ اگر آپ نے پولیس کو ملوث کیا ہے تو انہیں دکھانے کے لئے بدسلوکی بھرے پیغامات کا ریکارڈ رکھیں۔
- ناخوشگوار کالوں کے بارے میں BT کی پالیسی ہے کہ آپ انہیں کال کر کے ان کی ویب سائٹ سے ان کے بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کے ٹیلیفون کا فراہم کنندہ کوئی دوسرا ہے تو ان سے معلومات حاصل کریں کہ وہ آپ کی مدد کیسے کر سکتے ہیں۔
- آپ اپنی ٹیلیفون لائن کے فراہم کنندہ کو اپنا ٹیلیفون نمبر بدلنے اور یہ یقینی بنانے کے لئے کہہ

## Stalking Leaflet - Urdu

سکتے ہیں کہ آپ کا ٹیلیفون نمبر ڈائریکٹری سے خارج ہے۔

- ہراس زدگی کے بارے میں اپنے ہمسایوں، رفیقان کار اور اپنے مینجر سے بات کریں، اگر آپ ایسا کرنے میں آرام محسوس کرتے ہوں۔ وہ حفاظتی اقدامات کر کے آپ کی طرف سے مزید معلومات جمع کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔
- ایک ذاتی الارم ساتھ رکھنے اور اپنے روز مرہ معمول کو تبدیل کرنے پر غور کریں مثلاً کام پر جانے اور آنے کے لئے مختلف راستے اختیار کرنا۔
- ایسی تفریحی سرگرمیوں کا منصوبہ بنائیں جن میں دوسرے لوگ شامل ہوں۔
- قریب ترین محفوظ جگہ کے بارے میں علم رکھیں مثلاً ایک پولیس اسٹیشن، ایک 24 گھنٹے کھلی رہنے والی سٹور مارکیٹ، یا سیکورٹی گارڈز کا حامل والا ایک ہسپتال۔
- ہر چیز سے زیادہ اپنی جبلتوں پر بھروسہ کریں۔

### سائبر حفاظت

- سوشل نیٹ ورک سائٹوں پر شریک کی جانے والی معلومات کو محدود رکھیں اور یہ یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کسی کو معلومات میں اپنے ارادے سے زیادہ شریک نہیں کر رہے ہیں، اپنی پرائیویٹ سیٹینگز کو چیک کریں
- اپنے پاس ورڈ کو اکثر تبدیل کریں اور جن ویب سائٹوں پر آپ رسائی حاصل کر رہے ہیں ان سب کے لئے ایک ہی پاس ورڈ استعمال نہ کریں۔
- Malware اور Key-logging سوفٹ وئر کے لئے اپنے کمپیوٹر کو چیک کریں۔
- ڈیجیٹل اسٹاکنگ کے بارے میں زیادہ مکمل رہنمائی اور اپنے سائبر اسپیس کو بہتر بنانے کے لئے ملاحظہ کریں: [www.womensaid.org.uk](http://www.womensaid.org.uk)

اسٹاکنگ کے لئے مزید معلومات کے لئے یہ بھی ملاحظہ کریں:

[www.scotlandagainststalking.com](http://www.scotlandagainststalking.com)

[www.stalkinghelpline.org](http://www.stalkinghelpline.org)

---

اگر آپ یا آپ کے جاننے والا کوئی دوسرا شخص جو کسی قسم کے جنسی تشدد سے متاثر ہوا ہو، قطع نظر اس کے کہ یہ کب ہوا ہو، براہ مہربانی مفت اور رازدارانہ ریپ کرائسس سنٹر اسکاٹ لینڈ کی ہیلپ لائن کو **08088 01 03 02** پر فون کریں یا ہماری ای میل امدادی خدمت سے مندرجہ ذیل پتے پر رابطہ کریں۔

[support@rapecrisisscotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisscotland.org.uk)

امداد اور معلومات پیش کرنے کے لئے تربیت یافتہ خواتین کارکن موجود ہیں، جو آپ کو اپنے علاقے میں امداد کے بارے بتا سکتے ہیں۔

مقامی ریپ کرائسس سبٹرز (زنا بالجبر کا شکار ہونے والوں کی مدد کے لئے مقامی سنٹرز)

ایبرڈین ریپ اور ایبوز سنٹر: 01224 620 772

## Stalking Leaflet - Urdu

آرگانل اینڈ بیوٹ ریپ کرائسس سنٹر: خواتین – 0800 121 46 85 – مرد – 0800 032 0399

مرکزی اسکاٹ لینڈ ریپ اینڈ سیکشنل سنٹر: 01786 471 771

ڈمفریز اینڈ گیلو وے: 01387 253 113

ڈنڈی وومینز ریپ اینڈ سیکشنل ایبوز سنٹر: 01382 201 291

ایسٹ ائر شائر ریپ کاؤنسلنگ اینڈ ریسورس سنٹر: 01563 541 769

ایڈنبرا وومینز ریپ اینڈ سیکشنل ایبوز سنٹر: 0131 556 9437

فائل ریپ اینڈ سیکشنل اسالٹ سنٹر: 01592 642 336

گلاسگو ریپ کرائسس سنٹر: 0141 552 3200

لینیک شائر ریپ کرائسس سنٹر: 01698 527 003

ریپ اینڈ سیکشنل ایبوز سنٹر پرتھ اینڈ کن راس: 01738 630 965

اسکاٹش بارڈر ریپ کرائسس سنٹر: 0800 054 2445

ویسٹرن آئلز ریپ کرائسس سنٹر: 01851 709 965