

Naweza kufanya nini?

Kutoroka Unyanyasaji



ywcaprincealbert.ca

Unyanyasaji ni Nini?

Unyanyasaji ni wakati mtu anachukua hatua au anatumia maneno kudhibiti mtu mwingine kwa kusababisha hisia mbaya na hofu. Ujanja hii yenye kusudi hutumiwa kutisha. unaweza kutokea kwa njia tofauti tofauti.

Hizi ni aina kadhaa za unyanyasaji:

- Kupiga ngumi, mateke, kupiga makofi, kunyonga, au kutumia nguvu nyingine ya mwili.
- Maneno au vitendo ambavyo vimekusudiwa kupunguza kujithamini (kujisikiya)
- Vitisho, aibu, kufuatilia mtu, kulaumu, kuita mtu mazina isio yake, na kubeza (kuchekelea mtu)
- Kukutenga na marafiki au ndugu wa familia.
- Kutishia na kunyanyasa haki za watoto wako.
- Kudhibiti pesa, hata pesa ambazo unapata.
- Tabia ya ngono ambayo hukubali.
- Kudhibiti Imani yako ya kidini au kiroho.
- Kutumia Imani ili akudhibiti.
- Kutishia usalama wa wanyama wako unao wapenda.
- Kukuzuia utunzaji wa Wanyama unao wapenda.
- Kudai kuangalia simu yako na kujua umeongea nini pia na nani.
- Kuonyesha wivu ya kupita kiasi.
- Kutishia kujiua ikiwa utawaacha.

Munyanyasaji anaweza kutoa visingizio vya dhuluma kama vile kusema haitatokea tena, kwamba wanajaribu kukufundisha kuwa bora, au kwamba wanafanya tu kwasababu wanakupenda sana. Wanaweza pia kukudanganyia kwa kudai kuwa wewe ni mkali, au kutoa sababu nyingine kwanini unafanya mpango mkubwa bila chochote.

Unyanyasaji unaweza kutokea kwa mtu yoyote katika uhusiano, bila kujali jinsia, rangi, mwelekeo wa kinjinsia, hali ya ndoa, afya, au muonekano wowote. Kumbuka, unyanyasaji kamwe sio kosa lako. Kufikia msaada ni uamuzi mkubwa wa maana sana, na inaweza kuwa chaguo ngumu.

Nifanyeje?

Uhusiano wa unyanyasaji na matusi ni uhusiano usio salama. Nimuhimu kuchukua hatua kadhaa kwa kuhakikisha usalama wako.

Mipango ya Usalama

Kuandaa mpango wa usalama wa wakati hali inakuwa ya vurugu au unyanyasaji ni hatua muhimu ya kwanza. Hii huitaji muda mzuri wa kuandaa mpango wako wa kuacha uhusiano na kuamua nini hii mpango italeta kama mazao, wapi utaenda, namba muhimu za simu utahitaji, na jinsi utakavyotekeleza (timiza) mpango hu na kuuweka kwenye vitendo. Unaweza pia kufanya mpango wa usalama kwa Watoto wako na Wanyama wako unao wapenda pia.

Kuweka Rekodi

Kuweka rekodi ya matukio ni muhimu kusaidia uamuzi wako na itasaidia ikiwa utaamua kuripoti unyanyasaji huo kwa polisi au kuchukua hatua nyingine za kisheria. Hati yako ya matukio nabaya uliofanyiwa inapaswa kujumuisha kile kilichotokea, hisia zako, orodha ya vitu ambavyo vingeweza kuchukuliwa kutoka kwako, kuchapishwa kwa halama za kutisha ulizo fanyiziwa, na picha za majeraha. **Ni muhimu kuficha nyaraka zako na vifaa vingine (kama vitabu hivi) jaribu kuficha mahali ambapo mnyanyasaji hawezi kuvipata.**



Kutumia Usalama wa Technolojia

Ni muhimu ufanye mawasiliano na utafutaji yako viwe siri ili huyo mnyanyasaji wako asijue. Inawezekana kufuatilia shughuli yako kwa kutazama historia ya utaftaji, barua mbalimbali, kwenye habari zinatokea au kwenye mitandao ya kijamii na kazalika.

Unapotumia mtandao, hakikisha unafuta historia ya kivinjari (browser) chako au tumia kama Google Chrome "hali fiche" kuzuia ufuatiji. Hakikisha kuwa ikiwa unatumia mitandao ya kijamii, kwamba mipangilio yako ya faragha iko juu sana ili yule anayekunyanyasa asipate habari ambazo hutaki wazione.

Akaunti yako ya barua inapaswa kulindwa na nywila (maneno ya siri) yenye nguvu na unapaswa kuhakikisha kuwa unafunga ukimaliza kuitumia. Simu yako inaweza kulindwa kwa mtindo wa pini, alama ya kidole au namba ya siri. Hii itaweka mawasiliano yako salama. Simu yako pia ina ufuatiji wa mahali, ambao inaweza kutumia kufuatilia eneo unalo patikana. Huduma hii inaweza kuzimwa ili kuweka mahali ulipo salama.

Kutafuta Msaada

Ikiwa uko katika hatari isiyo ya kawaida au unahitaji matibabu ya dharura (haraka), piga simu kwa namba 911.

Kuna huduma zinazopatikana kwako kwa kukusaidia kutoka kwenye kunyanyasiwa kimapenzi. Nyingi ya huduma hizi zimeorodheshwa Saskatchewan 211, ambayo inaweza kufikiwa kwa kupiga simu au kuandika ujumbe 2-1-1 au kutembelea mutandao wa sk.211.ca au tumia mazungumuzo kwa kutumiana maongezi kwenye mutandao wa kutumiana ujumbe. Saskatchewan 211 inaweza kukuunganisha na msaada wakati wa shida, vituo vya ushahuri, makao ya dharura na nyumba ya kuishi kwenye siku kidogo ukiwa unahitaji msaada huo (kama vile YWCA Prince Albert). Unaweza pia kupiga simu 811 ukiwa mkaaji wa Saskatchewan kwa msaada wa afya ya akili au shida za magonjwa za kichwa.

Kuondoka

Sababu ya kawaida inayo washinda watu wengi na kuacha kabisa uhusiano wa ndoa, ni kwasababu yule mwathiriwa (yule aliye nyanyaswa) hakuweza kupata msaada. Hakikisha kuwa una mpango uliowekwa kabla ya kuondoka ili kujipa nafasi kubwa ya kufanikiwa.

Kuunda mtandao wa msaada kwa kuchagua watu waaminifu kukusaidia wakati wa mchakato (shida) huu ni muhimu. Mtandao wako wa usaidizi unaweza kuundwa na marafiki na familia na watu kutoka mashirika ya huduma.

Mipango ya kifedha kabla ya kuondoka pia ni muhimu, lakini usiruhusu ukosefu wa pesa kukuzua kuondoka. Chagua benki mpya ambayo mnyanyasaji wako hatumii, na wasiliana na wizara ya huduma za kijamii ikiwa unahitaji msaada wa kifedha.

Kuondoka ni vigumu na inaweza kuwa changamoto, hata hivyo wakati wa kwenda ukifika, nenda na uondoke.

Kuanzia Upya

Kutakua na mabadiliko mengi katika Maisha yako baada ya kuondoka, ambayo inaweza kutisha. Usiogope kuwasiliana na marafiki wako, familia, au wengine unaowaamini kwa msaada.

Wakati huu, ni muhimu kukata uhusiano na mnyanyasaji ikiwa unaweza. Hii itapunguza nafasi ya kurudi. Bado unaweza pengine unamuhofia na kufikiriya kuhusu ule mnyanyasaji wako, nahii ni kawaida. Hakikisha kujiweka salama kwa nyumba yako mpya na kutafuta msaada wakati unapo uhitaji.

Kumbuka: Unaweza kubifanya! Unastahili kuwa salama, uhuru na afya nzuri na kuwa mbali ya unyanyasaji.