እንታይ ክገብር ይኽእል፤

ካብ መጥቃዕትን በደልን ንኸመልጥ

YWCA PRINCE ALBERT

ywcaprincealbert.ca

በደል ወይ መጥቃዕቲ እንታይ ማለት እዩ፤

በደል ወይ መጥቃዕቲ ዝባሃል ፡ ሓደ ሰብ ብተግባር ወይ ቃላት ብምጥቓም ንኻልእ ሰብ ንክቋጻጸር ዝወስዶ ስጉምቲ ኣሉታዊ ስምዒትን ፍርሕን ከስዕብ ከሎ እዩ ።

እዞም ዝስዕቡ ገለ ካብቶም ዝውቱራት ዓይነት በደል ወይ መጥቃዕቲ እዮም፡

- ጉስጢ ፣ ምቕላዕ ፤ ምጽፋዕ ፤ ምሕናቕ ወይ ድማ ካልእ ኣካላዊ ጎነጽ ምጥቓም
- ኮነ ኢልካ ንነስፍሰ ክብሪ ናይ ሓደ ሰብ ንምትሓት ዝዓለሙ ቃላት ወይ ተግባራት
- ምፍርራሕ ፤ ምውራድ ፤ ምክትታል ፤ ተሓታቲ ምግባር ፤ ምክፋእ ፤ ምልጋጽ
- ካብ ስድራ ቤትካን የዕሩኽትኻን ምንጻል
- ብዛዕባ ድሕነት ደቕኻ ምምፍርራሕ
- ገንዘብ ምቁጽጻር፡ ዋላ ሰሪሕካ ዘምጻእካዮ ገንዘብ
- ዘይተሰማማዕካሉ ጾታዊ ጠባያት
- መንፈሳውን ሃይማኖታውን እምነትካ ምቁጽጻር
- እምነታት ብምጥቃም ምቁጽጻርካ
- ድሕነት ናይ ቤትካ እንስታት ምፍርራሕ
- ናይ ቤትካ እንስታት ምክንኻን ምእጋድ
- ናይ ተሌፎን ርክባትካ ንምክትታል ምጥላብ
- ልዑል ቅንእን ናይ ምውናን ተግባራት
- እንተ ራሕሪካዮም ነፍሰ ቅትለት ከም ዝፍጽሙ ምፍርራሕ

እቲ በዳሊ ነቲ በደላቱ ቅኑዕ ንምምሳል ምኽንያታት ክጥቀም ይኽእል እዩ፡ ንኣብነት ካልኣይ ግዜ ከምዚ ኣየጋጥምን እዩ፤ ዝያዳ ዝበለጽካ ንክትኮውን እዮም ዝምሃሩኻ ዘለው ወይ ድማ ከምዚ ዝገብሩ ዘለዉ ብዙሕ ስለ ዘፍቕሩኻ እዮም ዝብል ምኽንያታት ። ካብኡ ሓሊፉ ውን ተዋሳኣይ ንምድንጋር ትኸውን ኣለኻ ክብሉ ይኽእሉ እዮም ፡ ወይ ድማ ካልእ ምኽንያት ብምሃብ ፡ንናኣሽቱ ነገራት ተጋንኖ ኣሎኻ ይብሉ ።

ሓደ ሓደ ግዜ በደል ወይ መጥቃዕቲ ከተለልዮ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእልእዩ ። እንተ ኾነ ነዘን ኣብላዕሊ ተጠቒሰን ዘለዋ ምልክታት ብምርኣይ ከነለልዮ ንኽእል ኢና ። ካብቲ ሰብ ትፈርሕ እንተ ኣለኻ ፡ እዚ ዓቢ ምልክት ናይ በደል እዩ ።

በደል ወይ መጥቃዕቲ ኣብ ዝኾነ ዝምድናታት፡ ጾታ፤ዓለት፤ወሲባዊ ዝንባሌ፤ ማሕበራዊ ዝምድና፤ጥዕና ወይ መልክዕ ብዘየገድስ ከጋጥም ይኽእልእዩ ። ኣስተውዕል፡- በደል ብፍጹም ናትካ ጉድለት ኣይኮነን። ዝተሓላለኸ ምርጫ እኳ እንተኾነ ፡እቲ ዝዓበየ ዉሳነ ግን ሓገዝ ምሕታትካ እዩ ።

፡እንታይ ክገብር ኣለኒ ፧

በደል ወይ መጥቃዕቲ ዘለዎ ዝምድና ዘይዉሑስ ዝምድና እዩ ። ድሕነትካ ንምውሓስ ገለ ስጉምትታት ክትወስድ ይግባእ ።

ናይ ድሕነት ውጥን

ኩነታት፡ መጥቃዕትን ጎነጽን ከማዕብሉ ክጅምሩ ከለዉ፡ ተዳሊኻ ንምጽናሕ፡ ናይ ድሕነት ውጥን ነዲፍካ ምጽናሕ እታ ናይ መጀመርታ ኣገዳሲት ስጉምቲ እያ ። እዚ ንዝምድናኻ ምርሕራሕ ውጥን ኮይኑ፡ እንታይ እንታይ ከም ትማላእ፤ኣበይ ከም ትኸይድ፤ኣገደስቲ ቁጽሪተሌፎናትን ብኸመይ ነዚ ውጥን ከም እተተግብሮን እዩ ። ከምኡውን ንደቕኻን ንናይ ቤት እንስሳኻን ናይ ድሕነት ውጥን ከተዳሉ ይግባእ ።

ናይ ፍጻሜታት መዝገብ

ናይ ዘጋጠሙ ፍጻሜታት መዝገብ ምሓዝ ንትገብሮ ውሳነታት ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ ። ከምኡውንነት ዝወረደካ በደል ንፖሊስ ክትሕብር ወይ ድማ ዝኾነ ሕጋዊ ስጉምቲ ክትወስድ እንተ ኰንካ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ ። ናይ ፍጻሜታት መዝገብካ እንታይ ከም ዘጋጠመ፤ስሚዒታትካ፤ ዝርዝር ዝተወሰደካ ነገራት ፤ ቅዳሕ ናይ ዝተቀድሐ ናይ ዘፈራርሑ ዝርርባትን፡ ስእልታት ናይ ዝወረደካ ሞቕሰልትን። **ኩሉ መዝገብካን ካልእ ነገራትካን (ከምዛ በራሪት ወረቐት) እቲ በዳሊኻ ኣብ ክረኽቦም ዘይክእል ቦታ ክትሓብኦም ይግባእ ።**

ዉሑስ ተክኖሎጂ ምጥቃም

ኩሎም ርክባትካን ንእትገብሮም ናይ ምድላይ ጻዕርኻን ካብቲ በዳሊኻ ብምስጢር ክትሕዞም ይግባእ ። ንናይ ሕሉፍ ናይ ኣብ መርበብ ምድላይ ጻዕርኻን፤ ኢሜይልካን፤ ንናይ ዘለኻዮ ቦታ ሓበሬታታት ወይ ናይ ማሕበራዊ መራኸቢታት ሓበሬታ ብምርኣይ ንንጥፈታትካ ክትከታተሎ ይከኣል እዩ ።

ኢንተርነት ክትጥቀም ከለኻ ፡ ነቲ ናይ ምድላይ ሕሉፍ መዝገብካ ከም ዝሰረዝካዮ ኣረጋግጽክት፡ ወይ ድማ ከም ኣብ ጎግል ክሮም ዘሎ ኢንኮግኒቶ ሞድ (google chrome “Incognito Mode ”) ናይ ዝሓለፈ ናይ ምድላይ ንጥፈታትካ ዘይምዝግብ ኣገባብ ተጠቐም ።

ናይ መራኸቢ ብዙሓን ትጥቀም እንተ ደኣ ኰንካ ፡ ነቲ ናይ ብሕትውና ኣገባብ (privacy setting) ዝላዓለ ከም ዝኸውን ብምግባር ፡ እቲ በዳሊኻ ብዛዕባኻ ክርእዮ ዘይትደልዮ ሓበሬታ ኣውሕሶ ።

ናይ ኢሜይል ሕሳብካ ሓያል ፓስዎርድ (password) ብምግባር ኣጽንዓዮ ። ተጠቂምካ ምስ ወዳእካ ድማ ዓጺኻዮ ክትወጽእ ይግባእ ። ከምኡውን ተሌፎንካ ብተማሳሳሊ ኣገባብ ፡ፒን (pin) ናይ ኣጻብዕቲ ኣሰር (fingerprint) ወይ ድማ ፓስዎርድ ምጥቃም ኣውሕሶ ። ከምዚ ብምግባርካ ኩሎም ርክባትካ ውሑስ ክኾኑን እዮም ። ተሌፎንካ ውን ናይ ዘለኻዮ ቦታ መቆጻጸሪ ኣገባብ ስለ ዘለዋ ፡ ነቲ ነዚ ሓበሬታ ዘመሓላልፍ ኣካል ብምዕጻው ፡ ዘለኻ ቦታ ኣውሕስ ።

ሓገዝ ምርካብ

ኣብ ዝተረጋገጸ ሓደጋ እንተ ደኣ ኣለኻ ወይ ድማ ሕክምናዊ ረዲኤት እንተ ደኣ ዘድልየካ ኣሎ ኮይኑ 911 ደውል ።

ካብ በዳልን ተበዳልን ዘለዎ ዝምድና ከገላግሉኻ ዝኽእሉ ኣጎልጉሎታት ኣለዉ ። ብዙሓት ካብዞም ኣጎልጉሎታት ኣብ ሳስካቸዋን 211(Saskatchewan 211) ተዘርዚሮም ኣለዉ ።211 ብምድዋልን፤ድማ ናይ ጽሑፍ መልእኽቲ ብምስዳድን፤ መርበብ ሓበሬታ sk.211.ca ብምጻሕን ወይ ድማ ኣብቲ መርበብ ሓበሬታ ዝርከብ ናይ ቻትመርበብ (chat)ብምጥቃምን ክርከቡ ይኽእሉ እዮም ። ሳስካቸዋን 211 (Saskatchewan 211) ምስ ናይ ግዜ ጸገም ሓገዝ፤ ምኽሪ፤ ምስ ናይ ሓገዝ ማእከላት፤ናይ ህጹጽ ረዲኤት መዕቆቢ ማእከልን ምስ ናይ ዋይ_ዳብሊዩ_ሲኤ ፕሪንስ ኣልበርት (YWCA Prince Albert) ናይ መሰጋገሪ ኣባይትን ከራኽበካ ይኽእልእዩ ። ከምኡ ውን ኣብ ሳስካቸትዋን 811 ብምድዋል ናይ ኣእሙራዊ ጥዕና ሓገዛት ክትረክብ ትኽእል።

ምርሕራሕ

በዳልን ተበዳልን ዘለዎ ዝምድና ገዲፍካ ከይትኸይድ ዕዉት ዘይገብሮ እቲ ኣውራ ምኽንያት፡ እቲ ግዳይ ሓገዝ ስለ ዘይረክብ እዩ ። ዝላዓለ ናይ ምዕዋት ዕድል ክህልወካ እንተ ደኣ ደሊኻ፡ ቅድሚ ዝምድናኻ ገዲፍካ ምኻድካ ሓደ ዝሓንጸጽካዮ መድብ ከም ዘለካ ኣረጋግጽ ።

ኣብዚ መስርሕ እዚ ከለኻ፡ብትኣምኖም ሰባት ዝተሓጋገዙኻ ናይ ደገፍ መርበብ ምፍጣር ኣገዳሲ እዩ ። እዚናይ ደገፍ መርበብ፡ብየዕሩኽትኻ፤ ኣባላት ስድራ ቤትካን ገለ ሰባት ኣብ ማሕበራት ወሃብቲ ኣጎልጉሎታት ዝሰርሑ ሰባት ዘጠቓለለ ክኸውን ይኽእል ።

ናይ ገንዘብ ውጥን ክህልወካ ኣገዳሲ እኳ እንተኾነ፡ ሕጽረት ገንዘብ ካብ ምርሕራሕ ክዓግተካ የብሉን ። ሓድሽ ባንኪ፡ እቲ በዳሊኻ ዘይግልገለሉ ምረጽ። ናይ ገንዘብ ሓገዝ ዘድልየካ እንተ ደኣ ኮይኑ፡ ንምኒስትሪ ሶሻል ሰርቪስስ (Ministry of Social Services) ርኸቦም ።

ምርሕራሕ ከቢድን በዳህን ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ግና ናይ ምፍልላይ ግዜ እንተ ደኣ ኮይኑ ፧ ኪድ።

ከም ብሓድሽ ምጅማር

ድሕሪ ምኻድካ ፡ ብዙሓት ዘፍርሑ ለውጥታት ኣብ ሂወትካ ክህሉዉ እዮም ። ሓገዝ ካብ የዕሩኽትኻ፤ ስድራ ቤትን ካልኦት እሙናት ሰባት ምሕታት ኣይትፍራሕ ።

ኣብዚግዜ እዚ ምስ እቲ ዝበደለካ ሰብ ርክብካ ምቁራጽ ኣገዳሲ እዩ ። ከምዚ ምግባርካ ናይ ምምላስ ዕድልካ ከግዱሎ ይኽእል እዩ ። እዚ ስጉምቲ እዚ ንቡር እዩ ። ሓድሽ ገዛኻ ዉሑስ ብምግባርን ኣብ ዘድልየካ ሓገዝ ብምሕታትን ድሕነትካ ኣረጋግጽ።

ኣስተውዕል፡ክትገብሮ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ! ንስኻ ዉሑስን ጥዕና ዘለካን ነጻ ካብ በደል ክትከውን መሰልካ እዩ ።