

# نوعمر بچے اور کرونا وائرس کی آفت کے دوران بدسلوکی

ہمیں معلوم ہے کہ ہر ایک کا گھر محفوظ نہیں ہوتا۔ کرونا وائرس کی آفت ذہنی دباؤ، اضطراب، اور معاشرتی تنہائی کا سبب بن رہی ہے جو کسی خاندان یا گھرانے کے افراد، یا رشتوں کے مابین بدسلوکی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔ بدسلوکی میں دھمکیاں یا جسمانی، جنسی جذبات، زبانی کلامی، نفسیاتی، یا مالی بدسلوکی کا عملاً استعمال شامل ہو سکتا ہے۔

گھر پر رہنے کی پالیسیاں اور سماجی فاصلہ بندی سے لوگ بے بسی اور اپنی زندگی پر اختیار نہ ہونے کو محسوس کر سکتے ہیں۔ اس صورتحال سے نمٹنے کے طریقے کے طور پر لوگ نشہ آور اشیاء جیسا کہ الکحل یا منشیات کا غلط استعمال کر سکتے ہیں، جو کہ تشدد اور استحصالی رویوں میں اضافہ کر سکتا ہے۔ بدسلوکی آن لائن بھی پیش آ سکتی ہے، جیسا کہ سائبر ہراسانی۔

سائبر ہراسانی میں عموماً ایک ہی فرد کو نشانہ بنا کر ضرر رساں پیغامات یا دھمکیاں بھیجنا شامل ہے۔



**آپ تنہا نہیں ہیں:**

**آپ کے لئے نیویارک شہر  
یہاں موجود ہے۔**

یہاں کچھ تجاویز دی گئی ہیں کہ اگر آپ گھر پر کسی ایسے فرد کے ساتھ ہیں جو آپ کو نقصان پہنچا رہا ہو یا اگر آپ آن لائن استحصال کا سامنا کر رہے ہیں تو کیا کرنا ہے:



**1** اگر آپ یا آپ کا کوئی واقف کار کسی فوری خطرے کی زد میں ہے تو **911** پر کال کریں



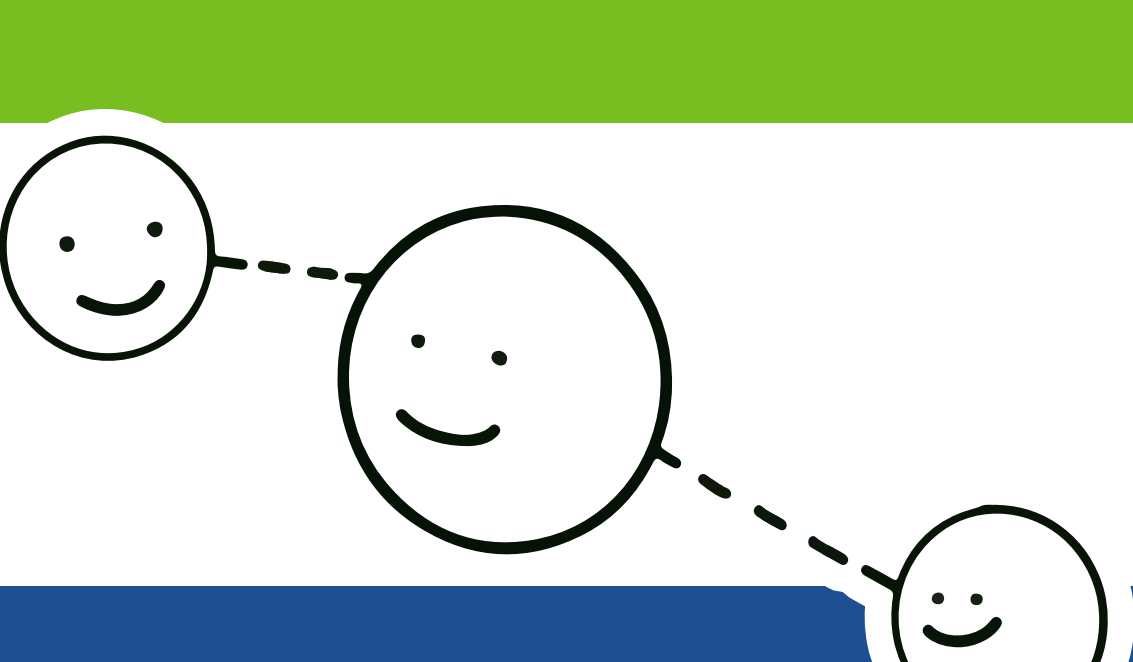
**2**

اگر آپ کو مدد یا اسکول سے باہر بات کرنے کے لئے کسی فرد کا تعاون درکار ہے، **NYC Well** ایک مفت ہاٹ لائن ہے جو بیمہ کوریج یا امیگریشن کی حیثیت سے قطع نظر **7/24** معاونت، آفت سے بچنے کی صلاح کاری فراہم کرتی ہے اور دماغی صحت اور نشہ آور اشیاء کے غلط استعمال کی خدمات سے مربوط کرتی ہے۔ **NYC Well** کی ویب سائٹ ایک بڑی تعداد میں فلاح و بہبود اور جذباتی معاونت کی ایپلیکیشنز (ایپس) فراہم کرتی ہے جو کہ آپ کو صورتحال سے نمٹنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ اگر آپ کی ذہنی دباؤ کی علامات شدت اختیار کر جائیں، تو **(692-9355) 1-888-NYC-Well** پر کال کر کے، "Well" لکھ کر **65173** پر بھیج کر، یا [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) پر آن لائن بات چیت کر کے تعاون اور مدد حاصل کریں۔



**3**

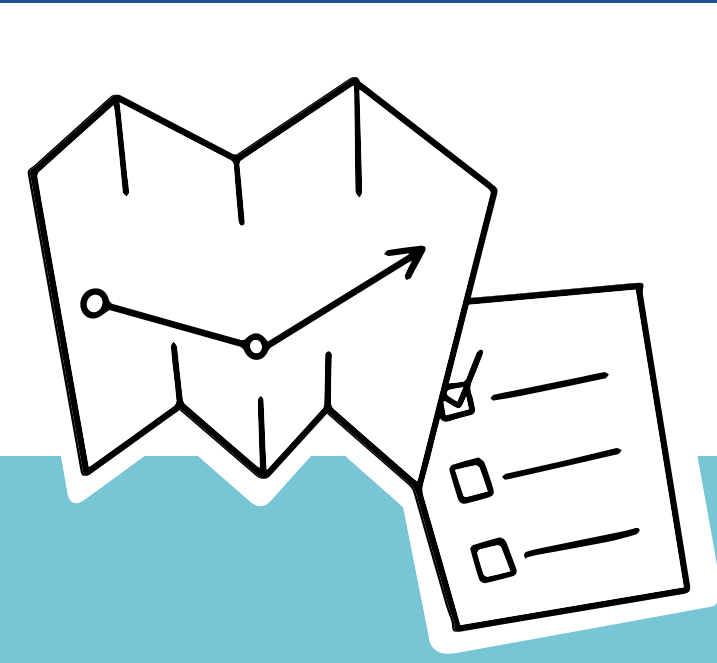
ایک ایسا **تحفظاتی منصوبہ** تشکیل دیں جو کرونا وائرس کی آفت کے دوران کارگر ثابت ہو سکے۔ تحفظاتی منصوبہ ان اقدامات کی ایک مشخص، عملی فہرست ہے جو آپ اپنے تحفظ میں اضافے کی خاطر اپنا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ کسی ایسے فرد سے بچنے کے لئے اپنے پاس ورڈز اور اپنی ڈیوائس کی ترتیبات تبدیل کر سکتے ہیں جو آپ کی سماجی یا مقاماتی معلومات تک پہنچ کر آپ کو نقصان پہنچا رہا ہو، ضروری کاغذات اور شناختی دستاویزات کا ایک بیگ تیار کر کے رکھیں، کوشش کریں کہ اپنا سیل فون ہمہ وقت اپنے ساتھ رکھیں، اور قریب میں کوئی ایسی محفوظ جگہ ڈھونڈ کر رکھیں جہاں آپ ہنگامی صورتحال میں جا سکیں۔ **یہاں ایک تحفظاتی منصوبے کی گائیڈ دی گئی ہے۔** تحفظاتی منصوبہ بندی میں معاونت کی خاطر، کسی ایسے فرد کے پاس جائیں جس پر آپ کو بھروسہ ہو، یا ذیل میں دیے گئے ذرائع میں سے کسی ایک سے رابطہ کریں۔



**4**

ان لوگوں سے رابطے میں رہیں جن پر آپ بھروسہ کرتے ہیں۔ پیغامات بھیجنا، فون کالز، ویڈیو بات چیت، اور سوشل میڈیا آپ کو مربوط رہنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ آپ مخصوص افراد دوستوں، پڑوسیوں، خاندان کے افراد کو اس صورت میں مدد بھیجنے کا کہہ سکتے ہیں کہ اگر آپ دن کے کسی خاص وقت تک ان سے رابطہ نہ کریں۔

- ہنگامی صورتحال میں **911** پر کال کریں۔ آپ ایسے اشارے وضع کر سکتے ہیں جو کسی ہنگامی صورتحال کی نشان دہی کرتے ہوں (مثلاً فرش پر پیر مارنا، کھڑکی میں سے روشنی پھینکنا، یا ٹیلیفون پر کسی کوڈ لفظ کا استعمال کرنا)۔
- کس دوست کو اپنے لئے ایسی جگہ فراہم کرنے کا کہیں جہاں آپ ہنگامی صورتحال میں جا سکیں۔
- ہم عصر کے ساتھ تبادلہ صحت (**Peer Health Exchange**) پر، آپ دیگر جوان افراد سے مربوط ہو سکتے اور صحتمند اور محفوظ رہنے کے بارے میں معلومات محفوظ کر سکتے ہیں۔



**5**

معلومات، تحفظاتی منصوبہ بندی، اور معاونت کے لئے مفت ذرائع سے مربوط ہوں:

- اگر آپ اسکول کے کسی فرد سے بات کرنا چاہیں تو اپنے معلم یا رہنما صلاح کار کے پاس جائیں۔
- استحصالی تعلقات کے انتہائی نشانات کے بارے میں [LoveIsRespect.org](http://LoveIsRespect.org) سے مزید جانیں
- پہلے دن فون پر خفیہ مشاورت اور قانونی معاونت کی پیشکش کی جاتی ہے۔ صلاح کار سے رابطہ کرنے کے لئے آپ اس ویب سائٹ پر **یہ فارم پُر کر سکتے ہیں**، یا اوقات کار کے دوران، آپ **1-800-214-4150** پر ان کی ہیلپ لائن پر کال کر سکتے یا **646-535-3291** پر پیغام بھیج سکتے ہیں۔
- **ٹریور کا منصوبہ (The Trevor Project) LGBTQ** نوجوان نسل کے لئے معاونت پیش کرتا ہے۔ آپ **1-866-488-7386** پر ان کی لائف لائن پر کال کر سکتے، **ٹریور چیٹ (TrevorChat)** پر آن لائن صلاح کار سے بات چیت کر سکتے یا "START" لکھ کر **678678** پر بھیج سکتے ہیں
- **آفت کی پیغاماتی لائن (The Crisis Text Line)** صلاح کار سے رجوع کرنے کا ایک فوری طریقہ ہے؛ یا "HOME" لکھ کر **741741** پر بھیجیں
- [nyc.gov/NYCHOPE](http://nyc.gov/NYCHOPE) پر NYC امید کے ذرائع کی ڈائریکٹری (NYC Hope Resource Directory) ملاحظہ کریں
- اگر آپ اپنے گھر میں خود کو غیر محفوظ محسوس کریں اور آپ کو کہیں اور جانے کی ضرورت پیش آئے:
  - NYC کا نوجوانوں اور کمیونٹی کی ترقی کا محکمہ (NYC Department of Youth and Community Development) کو اقامت گاہوں اور پناہ گاہوں میں خدمات فراہم کرتا رہتا ہے۔ **1-800-246-4646** یا **1-646-343-6800** پر **DYCD** نوجوانوں کے رابطے کی لائن پر کال کریں یا [DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov](mailto:DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov) پر ای میل کریں۔
  - اسکول بند ہیں، لیکن **علاقائی تخلیقی مراکز** پیر تا جمعہ، صبح **7:30** سے شام **6:00** بجے تک کھلے ہوئے ہیں۔ یہ ایسے عملے کے حامل محفوظ اور معاونتی مقامات ہیں جو آپ کی ضرورتوں کو پورا کرنے کے لئے تیار ہیں۔ آپ **یہاں سے** ان مقامات کا نقشہ حاصل کر سکتے ہیں۔



**6** دماغی صحت کی ریموٹ خدمات تک رسائی کریں جو کہ **COVID-19** کی آفت کے دوران طلباء کو معاونت دینے کی غرض سے دستیاب ہیں

- اسکول کا دماغی صحت کا پروگرام ٹیلی ہیلتھ سروسز کی پیشکش کرتا ہے، جو صحت کا بیمہ، Medicaid قبول کرتی ہیں یا **ہنگامی کے لئے** سلائیٹنگ اسکول کی پیشکش کرتی ہیں۔ شامل ہونے والے فراہم کنندگان کے بارے میں مزید معلومات کی خاطر اس لنک پر جائیں۔
- ملاحظہ کریں کہ **گھر پر فراہم کردہ دوران نیویارک کے شہریوں کے لیے** **ThriveNYC** **گائیڈ برائے** **دماغی صحت کی سروسز تک رسائی**۔ تازہ ترین اپ ڈیٹس کے لئے، [MentalHealthNYC@](mailto:MentalHealthNYC@) کو فالو کریں۔