



Institute For
Addressing
Strangulation

مريض کی معلومات کا کتابچہ اردو

گلا گھونٹنا کیا ہے؟

گلا گھونٹنا وہ جگہ ہے جہاں گردن پر دباؤ ہوتا ہے۔ یہ دباؤ خون کی شریانوں اور بعض اوقات گردن میں ہوا کی نالیوں (ونڈ پائپ) کو کچلنے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دماغ میں آکسیجن کم پہنچ جاتی ہے۔

لوگوں کو مختلف طریقوں سے گلا گھونٹا جا سکتا ہے۔ یہ گردن پر ایک ہاتھ یا دو ہاتھ رکھ کر ہو سکتا ہے، سر پر تالا لگا کر یا گردن کے گرد مضبوطی سے لپٹی ہوئی کسی چیز کے ذریعے، جیسے اسکارف، بیلٹ یا رسی کے ذریعے ہو سکتا ہے۔

گلا گھونٹنا سنگین ہے اور گلا گھونٹنے کا کوئی محفوظ طریقہ نہیں ہے۔ جب بھی ایسا کیا جاتا ہے تو زندگی کو خطرہ ہوتا ہے۔

چاہے آپ کو ایک بار یا ایک سو بار گلا گھونٹ دیا گیا ہو، چاہے وہ آج ہو یا کئی سال پہلے، کسی سے بات کرنے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔ اور آپ ایسا کرنے میں کبھی بھی کسی کا وقت ضائع نہیں کریں گے۔

آپ کو کون سی جسمانی علامات نظر آسکتی ہیں؟

یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کتنا دباؤ استعمال کیا گیا تھا اور کتنے عرصے تک۔ آپ مندرجہ ذیل علامات دیکھ سکتے ہیں:

گلا گھونٹنے کے وقت:

- گردن میں درد
- سانس لینے اور نکلنے میں دشواری یا درد
- آنکھوں کے مسائل - ستاروں کو دیکھنا، دھندلا پن یا بینائی کا ضائع ہونا (بصارت)،
- سماعت کے مسائل - سماعت کا ضائع ہونا، یا گھنٹی بجنا، ٹپکنے یا گرجنے کی آواز۔
- بے ہوشی۔
- اپنے مٹانے یا آنتوں پر اس حد تک کنٹرول کا نقصان جس حد تک کی اپنے آپ پر آپ پیشاب یا گندگی کرتے ہیں۔

گلا گھونٹنے کے بعد

- گردن میں درد
- سانس لینے اور نکلنے میں دشواری یا درد
- الجھن، غصہ محسوس کرنا۔
- آواز تبدیل ہوتی ہے، جیسے ہلکی یا گہری آواز۔
- سر درد، بیمار محسوس کرنا یا بیمار ہونا۔

آپ کو کون سی جسمانی علامات نظر آسکتی ہیں؟

صرف 50 فیصد لوگ جن کا گلا گھونٹ دیا جاتا ہے ان کی گردن یا سر پر کوئی چوٹ ہوتی ہے جسے دیکھا جاسکتا ہے۔

اگر کسی شخص کو چوٹیں آتی ہیں تو، یہ اس کی گردن پر چوٹ یا خراشیں ہوتی ہیں۔ کچھ متاثرین کے سر، چہرے، آنکھوں اور گردن پر پنپرک زخم (بیٹچیا) ہوسکتی ہیں۔

اگر حملے میں گھونٹوں، تھپڑ مارنا یا بال کھینچنا وغیرہ جیسی چیزیں شامل ہوں تو دیگر چوٹیں بھی دیکھی جا سکتی ہیں۔

چوٹ کی کمی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ حملہ کم سنگین یا کم خطرناک تھا یا نفسیاتی طور پر "قابو پانا" آسان ہوگا۔ لوگوں کو گلا گھونٹ کر ہلاک کر دیا گیا ہے اور کوئی واضح چوٹ نہیں آئی ہے۔ کچھ خطرناک چوٹیں اندرونی ہوسکتی ہیں، جیسے گردن میں خون کی شریانوں کو نقصان پہنچانا۔ اس سے گلا گھونٹنے کے بعد دنوں، ہفتوں یا مہینوں میں فالج کا باعث بن سکتا ہے۔

آپ کو کون سی نفسیاتی علامات نظر آسکتی ہیں؟

گلا گھونٹنا خوفناک ہے۔ بہت سے لوگ سوچتے ہیں کہ وہ مرنے والے ہیں جو بہت خوفناک ہوگا اور انہیں جذباتی طور پر متاثر کرے گا۔ یہ خوف حملے کے بعد طویل عرصے تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ احساس کہ ایک شخص (اور یہ کوئی ایسا شخص ہوسکتا ہے جس سے آپ محبت کرتے ہیں اور آپ نے سوچا کہ وہ آپ سے محبت کرتا ہے) نے آپ کو تقریباً مار دیا ہے۔ حملہ آور متاثرہ کو کنٹرول کرنے اور یہ ظاہر کرنے کے لئے گلا گھونٹنے کا استعمال کرتا ہے کہ وہ قتل کرنے کی طاقت رکھتا ہے۔ متاثرین خوف زدہ ہیں اور خود کو لڑنے یا اپنا دفاع کرنے سے قاصر محسوس کرتے ہیں۔

بہت پریشان یا غصہ محسوس کرنا یا یہاں تک کہ بے حس محسوس کرنا عام بات ہے ، جیسے آپ کو کوئی احساس نہیں ہے۔ آپ کو سونے اور توجہ مرکوز کرنے میں دشواری ہوسکتی ہے۔ آپ محسوس کرسکتے ہیں کہ جو کچھ ہوا ہے اس کے لئے آپ ذمہ دار اگرچہ آپ جانتے ہیں کہ اپنے آپ کو مورد الزام ٹھہرانا صحیح نہیں ہے۔ یہ کسی حملے کا شکار ہونے کے لئے عام رد عمل ہیں۔ اگر آپ کی علامات کئی ہفتوں کے بعد ٹھیک ہونا شروع نہیں ہوتی ہیں ، یا وہ بہت شدید ہیں تو ، مدد حاصل کریں، مثال کے طور پر آپ کے جی پی سے ، کیونکہ آپ کو پوسٹ ٹرومیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (پی ٹی ایس ڈی) ہوسکتا ہے۔ ان علامات کا آنا جانا اور کبھی کبھی آپ کو حیران کرنا معمول کی بات ہے۔

پی ٹی ایس ڈی کی علامات میں شامل ہیں:

- فلیش بیک، ڈراؤنے خوابوں کو دوبارہ زندگی کرنا،
- یاد دہانی سے پرہیز یا جذباتی بے حسی
- ہانپرائیسوسیل اضطراب، آرام کرنے میں مشکل، ہانپرائیسوسیل، چڑچڑاپن، نیند کے مسائل، توجہ مرکوز کرنے میں دشواری
- دیگر ذہنی صحت کے مسائل، خود کو نقصان پہنچانا، یا تباہ کن طرز عمل جیسے شراب یا منشیات کا غلط استعمال، جسمانی علامات، جیسے سر درد، چکر آنا، سینے میں درد۔

آپ کو علامات نظر آسکتی ہیں جو پی ٹی ایس ڈی اور دماغ کی چوٹ کا مجموعہ ہوسکتی ہیں۔ آپ کو خراب نیند، یادداشت کے مسائل، موڈ میں تبدیلی، خود کو منظم کرنے میں دشواری، ہانپرائیسوسیل اور اضطراب ہوسکتا ہے۔ ان سے نمٹنا مشکل ہے اور آپ کے اعتماد کو متاثر کرے گا۔ یہ علامات شکار ہونے کا نتیجہ ہیں اور اس وجہ سے نہیں کہ آپ کمزور ہیں یا قصوروار ہیں۔

جب دماغ کو آکسیجن کی کمی ہوتی ہے تو یہ اکثر اس شخص کو حملے کی یادداشت میں دشواری کا سبب بنتا ہے اور وہ الجھن محسوس کرسکتے ہیں۔ الجھن عام طور پر ختم ہوجائے گی لیکن حملے کی یادداشت کبھی دور نہیں ہوسکتی ہے۔

اگر آپ کا دماغ طویل عرصے سے آکسیجن کی کمی کا شکار ہے یا کچھ عرصے سے گلا گھونٹنے کے بہت سارے حملے ہوئے ہیں تو ، آپ کو دماغ کے جاری مسائل محسوس ہوسکتے ہیں ، جیسے بھولجانا یا توجہ مرکوز کرنے میں دشواری۔ اگر آپ اس کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے جی پی کو دیکھیں۔



مدد کب حاصل کریں؟

فوراً

گلا گھونٹنا خطرناک ہے اور بہت جلد موت کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ گلا گھونٹنے کا شکار ہوئے ہیں تو آپ کو جلد از جلد طبی مدد ملنی چاہئے چاہے آپ کو پولیس کو رپورٹ کرنے کے بارے میں یقین نہ ہو۔ اگر آپ کا دماغ آکسیجن کی کمی کا شکار ہے تو آپ کا الجھن میں پڑنا معمول کی بات ہے۔ جو کچھ ہوا ہے اس کے بارے میں آپ کی یادداشت واضح نہیں ہوگی۔ آپ شرمندہ ہوسکتے ہیں کہ آپ نے اپنے آپ کو گلیا یا گندا کر لیا ہے۔ یہ ایک سنگین علامت ہے کہ آپ کا دماغ آکسیجن سے محروم تھا اور شرمندہ ہونے کی کوئی بات نہیں تھی۔

اگر آپ ہنگامی حالت میں ہیں تو
999 پر کال کریں۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ
محفوظ ہیں اور یہ ہنگامی
صورتحال نہیں ہے، تو کال کریں:

پولیس 101

این ایچ ایس 111 یا آپ کا جی پی

حملہ اور متاثرہ کو قابو کرنے کے طریقے کے طور پر گلا گھونٹنے کا استعمال کرتا ہے۔ وہ جانتے ہیں کہ گلا گھونٹنا کتنا خوفناک ہے، اور وہ اس خوف کو متاثرہ کو قابو کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اس صورتحال میں ہیں تو، آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو مدد حاصل کرنی چاہئے، کیونکہ اگلا حملہ مہلک ہوسکتا ہے۔

پہلے چند دنوں میں

ٹیبل پی 1 دیکھیں جس میں گلا گھونٹنے کے بعد علامات دکھائی دے رہی ہیں۔

اگر آپ کو بگڑتی ہوئی علامات نظر آتی ہیں، جیسے نکلنے میں دشواری، سانس لینے میں دشواری، کمزوری یا الجھن، تو فوری طبی مدد حاصل کریں، چاہے آپ کو پہلے ہی ڈاکٹر کے ذریعہ دیکھا گیا ہو۔ گلا گھونٹنے کے کچھ اثرات، جیسے ونڈ پائپ کے آس پاس سوجن یا اسٹروک، شروع میں واضح نہیں ہوتے ہیں اور وقت کے ساتھ بدتر ہوجاتے ہیں۔ اگر شک ہو تو مدد طلب کریں۔

اگلے ہفتوں یا مہینوں میں

ہوسکتا ہے کہ گلا گھونٹنے کا واقعہ کچھ عرصہ پہلے پیش آیا ہو لیکن آپ پریشان ہیں کہ آپ میں اب بھی اس کی علامات موجود ہیں۔ یہ نفسیاتی مسائل یا جسمانی علامات جیسے آواز میں مسلسل تبدیلی، آپ کے چہرے کے ایک

ایک ریکارڈ بنائیں

چاہے آپ نے گلا گھونٹنے کی اطلاع پولیس کو دی ہو یا اس کے بارے میں ڈاکٹر کو دیکھا ہو یا نہیں، پھر بھی آپ کے لئے کسی بھی علامات یا چوٹوں کا ریکارڈ رکھنا مفید ہوگا جو آپ کو نظر آتی ہیں۔

یہ کئی طریقوں سے مدد کرے گا:

- اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ آیا آپ کو مزید طبی مدد حاصل کرنے کی ضرورت ہے
- یہ استغاثہ میں مفید ثبوت ہوسکتا ہے۔
- اس سے آپ کو جسمانی اور جذباتی طور پر جو کچھ ہوا ہے اسے سمجھنے میں مدد ملے گی۔ بعض اوقات متاثرین یہ سوچنا شروع کر دیتے ہیں کہ انہوں نے جو کچھ ہوا ہے اس کا تصور کیا ہے۔ آپ کے بنائے ہوئے ریکارڈ یا ڈائری کو پڑھنے کے قابل ہونا مفید ہے اور یہ احساس کرنا کہ آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ حقیقی تھا اور سنجیدہ تھا۔

طرف کی کمزوری، فالج، چکر آنے کی علامات ہوسکتا ہے۔ اگر شک ہو تو، مدد طلب کریں، چیزوں کو بہتر بنانے کے لئے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔

طبی تحقیقات

اگر آپ کو حال ہی میں گلا گھونٹ دیا گیا ہے، تو ڈاکٹر آپ کو چوٹوں کے لئے چیک کرنا چاہیں گے۔ وہ اس بات کو یقینی بنانا چاہیں گے کہ آپ کو سانس لینے میں دشواری نہیں ہوگی یا آپ کی گردن میں خون کی شریانوں کو کوئی چوٹ نہیں ہوگی۔ وہ آپ سے آپ کی گردن اور سر کا اسکین کروانے کے بارے میں بات کرسکتے ہیں۔

فرانزک طبی معائنہ

آپ قصور وار نہیں ہیں۔

کچھ لوگ جن کا گلا گھونٹ دیا گیا ہے وہ شرمندگی محسوس کرتے ہیں یا محسوس کرتے ہیں کہ وہ قصور وار ہیں۔ ایسا کبھی نہیں ہوتا۔

ایک متاثرہ جس کے ساتھ وقت کے ساتھ بدسلوکی کی گئی ہے وہ بدسلوکی کو "معمول" بنا سکتا ہے۔ بدسلوکی کرنے والا جو کچھ ہوا ہے اس کا الزام متاثرہ کو ٹھہرائے گا۔

آپ کو فرانسیک طبی معائنہ کرنے کے لئے کہا جا سکتا ہے۔ یہاں فرانسیک معالج آپ سے حملے کے بارے میں کچھ سوالات پوچھے گا۔ فرانزک نمونے جیسے آپ کی گردن اور ناخنوں کے نمونے لئے جاسکتے ہیں۔ کسی بھی چوٹ کی تصاویر لی جا سکتی ہیں۔ اگر گلا گھونٹنا ریپ یا جنسی حملے کے حصے کے طور پر ہوتا ہے تو پولیس آپ کو ایس اے آر سی (جنسی حملہ ریفرل سینٹر) میں بھیج دے گی۔ اگر آپ نے پولیس سے بات نہیں کی ہے تو آپ کو اب بھی ایس اے آر سی میں دیکھا جاسکتا ہے۔ آپ اپنے مقامی ایس اے آر سی کی تفصیلات [فائنڈ ریپ اور جنسی حملے کے ریفرل سینٹرز کی خدمات - این ایچ ایس](#) میں تلاش کرسکتے ہیں یا [uk-nhs-ww](#) پر کال کرسکتے ہیں۔

حفاظت

گلا گھونٹنا خطرناک ہے۔ امریکی تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ گھریلو تشدد کے حالات میں گلا گھونٹنے کے شکار افراد کو مستقبل میں ان کے حملہ آور کے ہاتھوں قتل ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

جہاں جس شخص نے آپ کا گلا گھونٹا ہے وہ کوئی ایسا شخص ہے جس کی آپ پرواہ کرتے ہیں، مثال کے طور پر ایک ساتھی، یہ قبول کرنا مشکل ہوسکتا ہے کہ انہوں نے آپ کے لئے اتنا خطرناک کام کیا ہے۔ بدقسمتی سے جو لوگ ایک بار گلا گھونٹتے ہیں وہ دوبارہ ایسا کرنے کا بہت امکان رکھتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ انہوں نے پہلے کسی اور کے ساتھ ایسا کیا ہو۔ اگر ان کے رویے کی اطلاع پولیس کو دی جاتی ہے تو اسے کلیئر کے قانون [کلیر کے قانون \(com-clares-law\)](#) کا استعمال کرتے ہوئے چیک کیا جاسکتا ہے۔

جو لوگ گلا گھونٹتے ہیں وہ دوسروں کے لئے خطرناک ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پولیس، ہیلتھ کیئر ورکرز وغیرہ آپ سے آپ کی حفاظت (اور اس میں شامل کسی بھی بچے کی حفاظت) کے بارے میں سوالات پوچھیں گے اور ممکنہ طور پر سماجی خدمات کا حوالہ دیں گے۔ یہ آپ کی حفاظت کے لئے ہے، آپ کو سزا دینے کے لئے نہیں۔

عام مشورا

گلا گھونٹنے کا قانون

سیکشن 70 (1) ڈی اے ایکٹ 2021 غیر مہلک گلا گھونٹنے سے متعلق ہے۔

[uk/ukpga/2015-gov-legislation-https://www/9/section/75A](https://www.ukpga/2015-gov-legislation-https://www/9/section/75A)

جرم ثابت ہونے کی صورت میں مدعا علیہ کو پانچ سال تک قید کی سزا ہو سکتی ہے۔

قانونی طور پر کوئی شخص شدید زخمی ہونے کی رضامندی نہیں دے سکتا۔ لہذا اگر گلا گھونٹنے کے دوران کوئی متاثرہ شخص شدید زخمی ہو جاتا ہے تو حملہ آور اس بہانے کا استعمال نہیں کر سکتا کہ متاثرہ شخص گلا گھونٹ کرنا چاہتا تھا اور اس نے اسے حادثاتی طور پر زخمی کیا تھا۔

مجرمانہ انصاف کے عمل کے دوران مدد دستیاب ہے، مثال کے طور پر آئی ڈی وی اے (آزاد گھریلو تشدد کے مشیر) کے ذریعہ۔

گلا گھونٹنے کا شکار ہونا ایک بہت ہی دباؤ والا تجربہ ہے۔

اس کے بعد جسمانی اور جذباتی علامات کا ہونا معمول کی بات ہے۔ یہ صرف اس لئے نہیں ہے کہ آپ کو جان لیوا حملے سے گزرے ہیں، بلکہ اگر آپ اسپتال گئے ہیں، پولیس اور دیگر پیشہ ور افراد جیسے سماجی کارکنوں کے ساتھ رابطہ کیا ہے۔ یہ جسمانی اور ذہنی طور پر تھکا دینے والا اور دباؤ والا ہوگا اور آپ کو اپنے جی پی جیسے دوسروں سے مدد حاصل کرنی چاہئے۔

آپ کو صحت یاب ہونے کے لئے اپنے آپ کو وقت دینے کی ضرورت ہوگی۔

اس میں جسمانی اور جذباتی طور پر آرام کرنا اور سننا چاہئے کہ آپ کا جسم آپ کو کیا بتا رہا ہے۔

اگر ضروری ہو تو کام یا اسکول سے کچھ دنوں کی چھٹی لیں۔

جب آپ تیار محسوس کرتے ہیں تو ہلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔

کئی ہفتوں تک رابطے کے کھیلوں سے گریز کریں۔

پہلے 24 گھنٹوں تک گاڑی نہ چلائیں۔

میں اور کہاں سے مدد یا معلومات حاصل کر سکتا ہوں؟

(SARC's) جنسی حملے کے ریفرل مراکز کی خدمات

www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

SafeLives safelives.org.uk

0808 2000 247: مفت فون 24 گھنٹے قومی گھریلو تشدد ہیلپ لائن

لانیو چیٹ سروس **Women's Aid**

اب ہفتے کے دنوں میں صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک کھلا رہتا ہے / اختتام ہفتہ پر صبح 10 بجے سے شام 6

(بجے تک کھلا رہتا ہے) <https://chat.womensaid.org.uk/>

0808 802 1414: شمالی آئرلینڈ

0800 027 1234: سکاٹ لینڈ

0808 8010 800: ویلز

0808 801 0327: مردوں کے مشورے کی لائن

0808 802 4040: ہیلپ لائن **Respect**

کسی بھی شخص کے لئے جو فکر مند ہے کہ وہ کسی اور کو نقصان پہنچا سکتا ہے

ان بچ جانے والوں کا شکریہ جنہوں نے IFAS کا استعمال کرتے ہوئے اس کتابچے کو تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

