Institute For Addressing Strangulation

مریض کی معلومات کا کتابچہ

اردو

ifas.org.uk contact@ifas.org.uk

APRIL 2026

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 د
چاہے آپ کا گلا ایک بار یا سو بار گھونٹا گیا ہو، چاہے یہ آج ہوا ہو یا کئی سال پہلے، اس کے بارے میں کسی کو بتانے میں کبھی دیر نہیں ہوتی۔ اور آپ کبھی کسی کا وقت ضائع نہیں کریں گے۔

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 (پیٹچیا) ہوسکتی ہیں۔

اگر حملے میں گھونسوں، 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 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 نگلنے 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 مثانے 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 نگلنے 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۔

2. گلا گھونٹنے کے واقعے سے بچ جانے والوں نے بتایا ہے کہ جسمانی علامات اور صحت یابی طویل عرصے تک چل سکتی 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 تقریبا مار دیا ہے حملہ آور شکار کو قابو کرنے اور یہ دکھانے کے لیے کہ وہ مارنے کی طاقت رکھتا ہے، گلا گھونٹنے کا استعمال کرتا ہے۔ شکار خوفزدہ ہو جاتے ہیں، وہ لڑائی یا پرواز کے موڈ میں ہوسکتے ہیں اور واپس لڑنے یا اپنا دفاع کرنے سے خود کو لاچار 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 1(پی ٹی ایس ڈی) ہوسکتا ہے۔ ان علامات کا آنا جانا اور کبھی کبھی آپ کو حیران کرنا معمول کی بات ہے۔

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، ہائپر ویجلنس 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۔

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
- ہائپرایسوسیل اضطراب، آرام کرنے میں مشکل، ہائپر ویجلنس، 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۔

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 کے دماغ کو آکسیجن کی کمی ہوگئی ہے یا پچھلے کچھ عرصے میں گلا گھونٹنے کے بہت سے حملے ہوئے ہیں، تو آپ کو لگاتار دماغی مسائل محسوس ہو سکتے ہیں جیسے بھول جانے کی بیماری یا توجہ مرکوز کرنے میں دشواری۔ گلا گھونٹنے سے بچ جانے والوں نے بتایا ہے کہ یادداشت کے ساتھ مشکلات کا سامنا کرنا ایک ایسی چیز ہے جس کا ان پر گہرا اثر پڑا۔ اگر آپ اس بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے جی پی سے ملیں۔

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 گیلا 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۔

حملہ آور 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 نگلنے 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۔

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

اگلے ہفتوں یا مہینوں میں

گلا گھونٹنے کا آپ کی زندگی کے بہت سے مختلف پہلوؤں پر اثر ہو سکتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ گلا گھونٹنے کا واقعہ کچھ عرصہ پہلے پیش آیا ہو لیکن آپ مسلسل علامات سے پریشان ہیں۔ یہ لگاتار نفسیاتی مسائل یا جسمانی علامات ہو سکتے ہیں جیسے آواز میں مسلسل تبدیلی، آپ کے چہرے کے ایک طرف کمزوری، فالج یا چکر آنے کے آثار۔ اگر شک ہو تو مدد طلب کریں، چیزوں کو بہتر بنانے کے لیے بہت کچھ کیا جا سکتا ہے۔

ایک ریکارڈ بنائیں

،چاہے آپ نے گلا گھونٹنے کی اطلاع پولیس کو دی ہو نہ دی ہو یا ڈاکٹر کو دکھایا ہو یا نہ دکھایا ہو پھر بھی آپ کے لیے مفید ہوگا کہ آپ مشاہدہ میں آنے والی کسی بھی علامت یا زخم کا ریکارڈ رکھیں۔ اگر ایسا کرنا محفوظ محسوس ہوتا ہے تو آپ اسے کسی بھی وقت شروع کر سکتے ہیں جب آپ کو لگے کہ یہ آپ کے لیے صحیح ہے اور اسے فوری طور پر کرنا ضروری نہیں ہے۔

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 کو فارنسک طبی معائنہ کرنے کے لئے کہا جا سکتا ہے۔ یہاں فارنسک 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 میں تلاش کرسکتے ہیں یا 111 پر کال (www.nhs.uk) ریفرل سینٹرز کی خدمات - این ایچ ایس کرسکتے ہیں۔

پنے قریب ترین SARC تلاش کرنے کے لیے یہاں جائیں:
(www.nhs.com) NHS- انگلینڈ: ریپ اور جنسی زیادتی کے ریفرل سینٹرز کی خدمات تلاش کریں
ویلز پرفارمنس اینڈ امپرووومنٹ WSAS – NHS :ویلز
www.nhsinform.scot/turn-to-sarcs/if-youre-under-16 :اسکاٹ لینڈ
nidirect (SARC) | شمالی آئرلینڈ: دی روون – جنسی زیادتی کے ریفرل مرکز

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 (clares-law.com) قانون کلیر کے

آ آ 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۔ IFAS نے رہنما ہدایات کا ایک مجموعہ تیار کیا ہے تاکہ معالجین کو حفاظتی حوالہ جات کے بارے میں فیصلہ سازی میں مدد دی جا سکے، جس میں انہیں یہ رہنمائی فراہم کی جاتی ہے کہ غیر مہلک گلا گھونٹنے کے کیسز کے بارے میں کب رپورٹ کرنا یا معلومات شیئر کرنا مناسب ہے: اگر آپ مزید جاننا چاہتے ہیں تو، رہنما ہدایات یہاں موجود ہیں: گلا گھونٹنے کے شکار بالغ مریضوں کے ساتھ معاملہ کرنے کے دوران رازداری اور معلومات کا تبادلہ - انسٹی ٹیوٹ فار ایڈریسنگ اسٹرانگولیشن

عام مشورا

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۔

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 قصوروار 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۔

گلا گھونٹنے کا قانون

سیکشن 70(1) ڈی اے ایکٹ 2021 غیر مہلک گلا گھونٹنے سے متعلق ہے۔ انگلینڈ میں ویلز میں https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A ۔ شمالی آئرلینڈ میں یہ قانون انصاف (جنسی جرائم اور اسمگلنگ کے متاثرین) ایکٹ (شمالی آئرلینڈ) 2022 کے تحت آتا ہے۔

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

قانونی طور پر، کوئی بھی فرد شدید نقصان پہنچائے جانے کی رضامندی نہیں دے سکتا ہے اگر اس کا گلا گھونٹنے والا شخص جان بوجھ کر نقصان پہنچانا چاہتا تھا یا اپنے کاموں میں لاپرواہی کرتا تھا۔ جہاں چوٹیں حقیقی جسمانی نقصان یا اس سے بھی بدتر کی حد کو پورا کرتی ہیں، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جس نے کسی اور کا گلا گھونٹا ہے، وہ اپنی رضامندی کو عذر کے طور پر استعمال نہیں کر سکتا اگر یہ دکھایا جا سکتا ہے کہ ان کے جان بوجھ کر یا لاپرواہی کے رویے نے متاثرہ شخص/لواحقین کو سنگین نقصان پہنچایا ہے۔

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

Institute For Addressing Strangulation

”اسنیک کھائیں اور قیلولہ کریں، اور خود کو قصوروار محسوس نہ کریں۔“

بچ جانے والے افراد کی نصیحتیں: گلا گھونٹنے کے نفسیاتی فلاح و بہبود، یادداشت پر اثرات، اور اس سے نمٹنے کے طریقے اختیار کرنے کے عملی تجربات پر مبنی معیاری مطالعہ۔

ہر دن کو جیسے آتا ہے ویسے ہی قبول کریں۔ اور آپ جو بھی کر رہے ہوں، آپ جیت رہے ہیں (ایمی)



اپنی زندگی کی بہت چھوٹی چھوٹی چیزوں پر توجہ دیں، چاہے وہ یہ ہو کہ آپ جاگے اور آپ نے ٹوسٹ اور جام کھایا، یا آپ جاگے اور آپ نے محسوس کیا کہ آپ ایک بہت اچھا شاور لینے والے ہیں اور اپنی پسندیدہ باڈی کریمیں وغیرہ استعمال کریں گے۔ ایسی بہت چھوٹی چیزیں جو آپ اپنے لیے کر سکتے ہیں، جیسے خود کی دیکھ بھال اور دیگر چیزیں وغیرہ (ڈینیئل)



دوبارہ تعلقات کی نئی کونپلیں اُگانا ہی وہ مقام ہے جہاں شفا اور جادو جنم لیتے ہیں (ریبیکا)



یہ ضروری ہے کہ آگے بڑھتے رہیں اور صرف اس بات پر توجہ دیں کہ آپ کی زندگی میں مثبت طور پر کیا ہو سکتا ہے، نہ کہ اس پر جو منفی طور پر ہو چکا ہے (کیٹی)



آپ نے اپنی بقا کے لیے اپنے وجود کا بہت سا حصہ اپنے اندر سمیٹ لیا ہے۔ اس لیے اسی کو تھامے رکھیں اور اس پر یقین رکھیں۔ (نٹالی)



اپنا کمرہ صاف نہ کرنے پر خود کو قصوروار نہ سمجھیں۔ رات 10 بجے پیزا منگوا کر اسے بستر پر کھانے پر بھی خود کو قصوروار نہ سمجھیں۔ کسی کو فرق نہیں پڑتا۔ یہ آپ کی بحالی کا وقت ہے، اور یہ ہر انسان کے لیے مختلف ہوتا ہے (ابیگیل)



مکمل رپورٹ یہاں دیکھی جا سکتی ہے:
https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

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

Sexual assault referral centres services (SARC's)
www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault
SafeLives safelives.org.uk
Freephone 24 hour National Domestic Abuse Helpline (England):
0808 2000 247 (run by Refuge)
Women's Aid live chat service
(now open from 8am to 6pm on weekdays / 10am to 6pm on weekends)
https://chat.womensaid.org.uk/
Northern Ireland: 0808 802 1414
Scotland: 0800 027 1234
Wales: 0808 8010 800
Men's Advice Line: 0808 801 0327
Respect helpline: 0808 802 4040
For anyone worried that they may be harming someone else

کے ذریعے اس کتابچے IFAS@ ان ناقابل یقین زندہ بچ جانے والوں کا شکریہ جنہوں نے
کو تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

SafeLives Ending domestic abuse

Faculty of Forensic and Legal Medicine
of the Royal College of Physicians