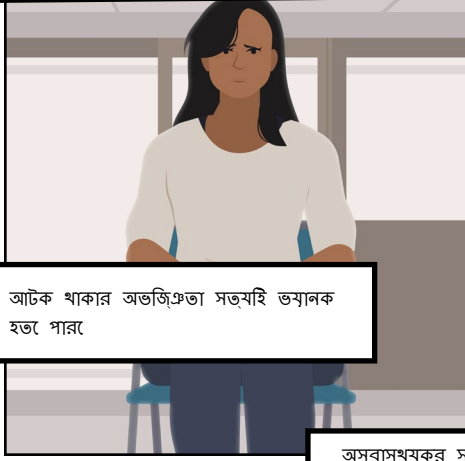


অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক দখতে কমন হয়?



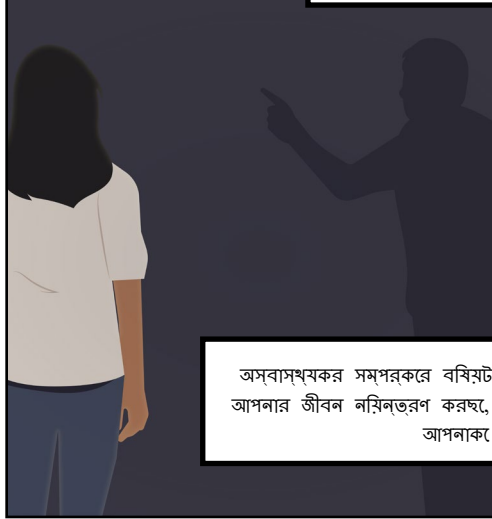
আটক থাকার অভিজ্ঞতা সত্যিই ভয়ানক হতে পারে।

আপনার সাথে কীভাবে এমনটি ঘটলে? এবং আপনি কী করতে পারেন তা নিয়ে হয়তো আপনি ভাবছেন।

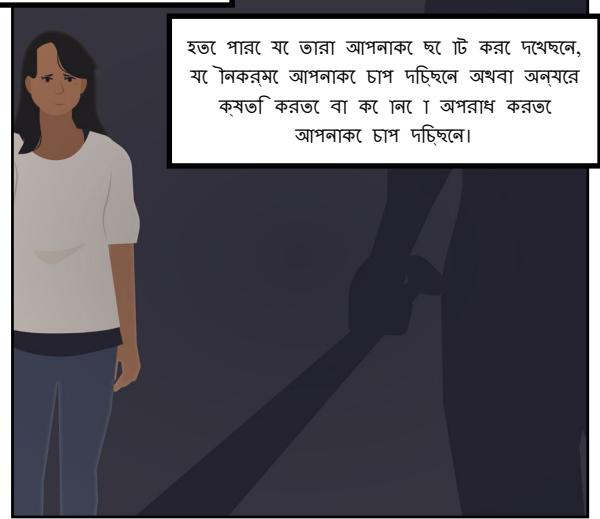
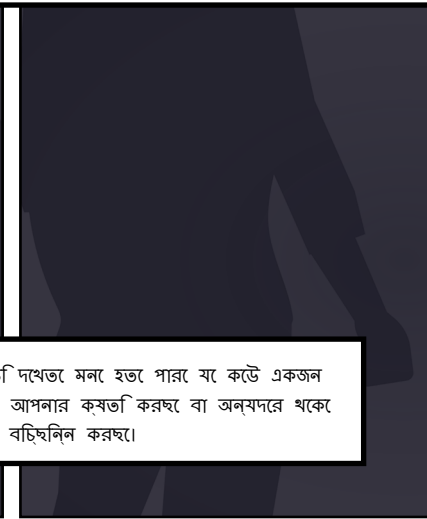


বিশয়টি এমন মনে হতে পারে বা না হতে পারে; আপনি হয়তো পরিস্থিতির শিকার হয়ে থাকবেন।

অস্বাস্থ্যকর সম্পর্ক এবং অন্যায় সুবিধা নেওয়ার আচরণ সম্পর্কে বোঝা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ।



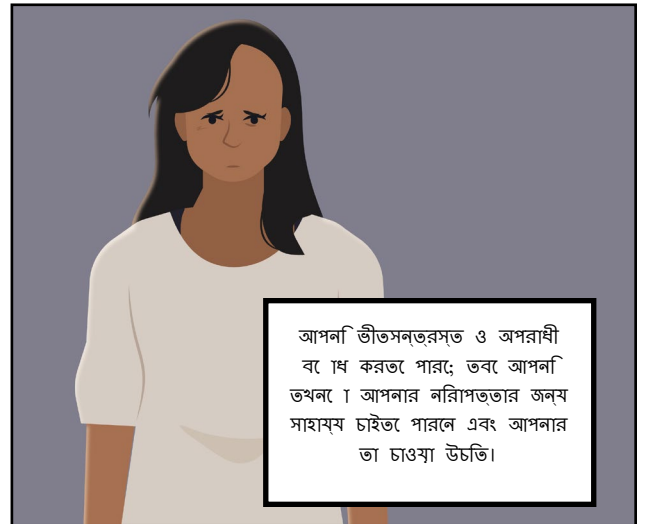
অস্বাস্থ্যকর সম্পর্কে বিষয়টি দখতে মনে হতে পারে যে কেউ একজন আপনার জীবন নষ্ট করতে চায়, আপনার ক্ষতি করতে বা অন্যদিকে থেকে আপনাকে বর্জ্য করেন।



হতে পারে যে তারা আপনাকে ছোট করে দেখছেন, যৌনক্রমে আপনাকে চাপ দিচ্ছেন অথবা অন্যভাবে ক্ষতি করতে বা কান্ডে অপরাধ করতে আপনাকে চাপ দিচ্ছেন।



কথা বলতে ও সাহায্য চাইতে আপনি ভয় পতে পারেন, কারণ আপনি হয়তো পরিজনের নরিপত্তা নিয়ে উদ্বেগ, কারণ যদি আপনার ক্ষতি করতে চান হয়তো হুমকি দিচ্ছেন।



আপনি ভীতসন্ত্রস্ত ও অপরাধী বোধ করতে পারেন; তবে আপনি ভয় পাবেন। আপনার নরিপত্তার জন্য সাহায্য চাইতে পারেন এবং আপনার তা চাওয়া উচিত।

UK Modern Slavery & Exploitation Helpline, National Domestic Abuse Helpline এবং Rights of Women Criminal Law Advice Line-এর মতো প্রতিনিধিগণ। যৌন হয়রানি ও ফৌজদারি বিচার পদ্ধতির বিষয়ে সাহায্য করতে পারেন।

■ UK Modern Slavery & Exploitation Helpline
08000 121 700
■ National Domestic Abuse Helpline
0808 2000 247
■ Rights of Women Criminal Law Advice Line
020 7251 8887



একজন কর্মকর্তার সাথে কথা বলুন এবং এই সহায়তা পড়ে আপনাকে সাহায্য করার জন্য তাদেরকে বলুন।