SHAKTI

ഗാർഹികപീഡനം: “കുട്ടി”ക്കാര്യം നിസ്സാരമല്ല

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലഘട്ടത്തിൽ ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികളെ സഹായിക്കാൻവേണ്ടി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ദയവായി ഷെയർ ചെയ്യുക

കൂട്ടിലാക്കപ്പെട്ട കുട്ടികൾ

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തു വ്യക്തികളെപ്പോലെ കുടുംബങ്ങൾ തമ്മിലും സാമൂഹികാകലം പാലിക്കുകയാണ്. വീട്ടിലകപ്പെട്ട സ്ഥിതിയിൽ കുട്ടികൾക്ക് നേരെയുള്ള ഗാർഹികപീഡനം വർദ്ധിക്കാനുള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്

SHAKTI

മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷിതാവോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു മുതിർന്നവരോ ആരാണോ കുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കുന്നത്, അവർ ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്തു വീട്ടിലിരിക്കുകയാണ്. ജോലിയില്ല, നേരിട്ട് സമ്പർക്കം ചെയ്യാൻ സുഹൃത്തുക്കളില്ല, പുറത്തുപോവാൻ പറ്റില്ല, സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ട്...ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ അവർക്കുണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം ചിലപ്പോൾ കുട്ടികളോട് തീർക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ട്.

കുട്ടി എല്ലാം തുറന്നുപറയുന്ന സുഹൃത്തിനോ കുടുംബാംഗത്തിനോ ടീച്ചർക്കോ ഒരുപക്ഷെ കുട്ടിയുടെ അടുത്തെത്താനോ സംസാരിക്കാനോ സാധിച്ചുവെന്ന് വരില്ല. അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭത്തിൽ കുട്ടിക്ക് നേരെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ഉപദ്രവം ഉണ്ടായെന്നു നിങ്ങൾക്ക് സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടൻ തന്നെ പോലീസിനെ അറിയിക്കുകയും കുട്ടിയെ രക്ഷപ്പെടുത്തുകയും വേണം

രക്ഷപ്പെടുത്തുക

- ഗാർഹികപീഡനം ഉണ്ടെന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ ആ വീട്ടിലെ സ്ഥിതിഗതികൾ നിരന്തരം അന്വേഷിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. ഉപദ്രവിക്കുന്നയാളോട് നേരിട്ട് സംസാരിച്ചു കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുമനസിലാക്കാനോ കുട്ടിയെ കാണാനോ ശ്രമിച്ചാൽ ഒരുപക്ഷെ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വഷളായേക്കാം . അതുകൊണ്ട് അത്തരം ഒരു ശ്രമം നടത്താതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്
- പറ്റുമെങ്കിൽ കുട്ടിയോട് സംസാരിക്കുക
- എല്ലാക്കാര്യങ്ങളും ചോദിച്ചറിയുക. നിങ്ങൾക്കും കുട്ടിക്കും മനസിലാകുന്നരീതിയിൽ പരസ്പരം കോഡുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അവിടത്തെ യഥാർത്ഥ സാഹചര്യം എന്താണെന്നു തിരിച്ചറിയുക

- പറ്റുമെങ്കിൽ വാട്സാപ്പ് കോളോ സ്കൈപ്പ് കോളോ ചെയ്യുക. സാഹചര്യം എത്രത്തോളം അപകടം പിടിച്ചതാണെന്നു കുട്ടിയെ കണ്ടുസംസാരിക്കുന്നതിൽക്കൂടി നിങ്ങൾക്ക് മനസിലാക്കാൻ പറ്റും
- കുട്ടികൾ പറയുന്നത് വിശ്വസിക്കുക. അവർ നിങ്ങളുടെയടുത്തു തുറന്നു പറഞ്ഞതിൽ അവരോടു നന്ദി പറയുക. ചിലപ്പോൾ അവർ പറയുന്നത് വിശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. ക്ഷമയോടെ അവർ പറയുന്നത് കേൾക്കുക, മനസിലാക്കുക
- കുട്ടികൾക്ക് ആദ്യം കൊടുക്കേണ്ടത് സുരക്ഷിതത്വബോധമാണ്. അവർക്കു നിങ്ങളിൽ വിശ്വാസം ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക.

SHAKTI

तमसो मा ज्योतिर्गमय

Institute of Mental Health & Neuro Sciences

- ഗാർഹികപീഡനം അനുഭവിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ഒരുപക്ഷെ ഇതിനൊക്കെ കാരണം അവർ തന്നെയാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടാകാം. അങ്ങനെ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ലെന്നും, തങ്ങളോട് കാണിക്കുന്ന ദേഷ്യത്തിന് ഉത്തരവാദി അവരല്ലെന്നും ഇതിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടുകയാണ് വേണ്ടതെന്നും അവരെ പറഞ്ഞു ബോധ്യപ്പെടുത്തുക

തെളിവുകൾ

കുട്ടികൾക്കുനേരെ ഗാർഹികപീഡനം നടക്കുന്നു എന്ന് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം? ശ്രദ്ധിക്കുക:

- അസ്വാഭാവികമായി എന്തെങ്കിലും ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കുന്നുണ്ടോ? (ഉദാ: സാധനങ്ങൾ എറിയുന്നതോ നശിപ്പിക്കുന്നതോ ആയിട്ടുള്ളത്)
- നിലവിളിക്കുന്ന ശബ്ദം?
- കുട്ടി കരയുന്നതോ വേദനിക്കുന്നതോ ചെയ്യുന്നപോലെ തോന്നുന്നുണ്ടോ?
- വീട്ടിൽ നിന്ന് കേൾക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങളെയും കുട്ടിയുടെ കരച്ചിലിനേയുംപറ്റി ചോദിക്കുമ്പോൾ രക്ഷിതാവ് ചോദ്യത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നുണ്ടോ?
- കുട്ടിക്കുവേണ്ട ഭക്ഷണവും സുരക്ഷയും കൊടുക്കുന്നില്ല എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സംശയം തോന്നുന്നുണ്ടോ?

SHAKTI

നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ഏതെങ്കിലും കുട്ടികൾ ഗാർഹികപീഡനത്തിനിരയാകുകയോ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടൻ തന്നെ പോലീസുമായോ (100)ചൈൽഡ് ലൈനുമായോ (1098) ബന്ധപ്പെടുക

SHAKTI

One Stop Centres in Kerala - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
  VTC Compound,
  Poojappura,
  Thiruvananthapuram,
  Kerala-695001
  0471-2341699
  sakhitvmosc@gmail.com
- Kannur Old General Hospital Building, Kuthuparamba, Kannur
  4902367450
  onestopcentrekpba@gmail.com
- Thrissur One Stop Center, Near Laboratory, General Hospital Campus, Irijalakuda,Thrissur-680121
  9061157676,
  8078920194
  oscirinjalakuda@gmail.com
- Waynad One Stop Centre, Old General Hospital Kalpetta Near Kalpetta Police Station Wayanad
  04936202120
  oscwayanad@gmail.com
- Pathanamthitta One Stop Center,Govt. Mahilamandiram, Keezhkara,Kozhenchery, Pathanamthitta-689641
  9495161699
  oscpathanamthitta@gmail.com
- Alappuzha One Stop Center, Taluk H .Q. Hospital, Police Station Road Opp. Govt. Boys Higher Sec. School, Cherthala, Alappuzha 688524
  9495326115 sakhionestopcentrealappuzha@gmail.com
- Kottayam One Stop Center, Kumarakam East P.O, Kottayam-686563
  80788392411
  osckottayam@gmail.com
- Idduki One Stop Center, Old KV School, PWD building, Cheruthoni, P.O., iduki-685603
  9946347956 oscidduki@gmail.com

One Stop Centers in Kerala - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Ernakulam One Stop Center,
  Building No.4, 2/7 NGO Quarters,
  Kakkanad.
  Emakulam-682021
  8547710899
  sakhioscekm@gmail.com
- Palakkad One Stop Center,
  District Hospital (Women & Children)
  Palakkad- 678001
  9846245098
  oscpallakad@gmail.com
- Kozhikode One Stop Center,
  Social Justice Complex
  Vellimadukunnu,
  Kozhikode- 12
  0492-2732253 osckkd@gmail.com
- Kasargode One Stop Center,
  Near Family Welfare Centre,
  Vidhyanagar, P.O., Kasaragod- 671123
  9497292612
  osckasargode@gmail.com
- Malappuram One Stop Center,
  Near Mini Civil Station,
  Perinthalmanna,
  Malappuram
  4933297400
  oscmalappuram@gmail.com
- Kollam One Stop Center,
  Rama Rao Memorial Thaluk Hospital,
  Nedundgolam,P.O.Paravur,
  Kollam-691334
  6282930869 osckollam@gmail.com

Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Thiruvananthapuram
  Snehitha Gender Help Desk
  TC-5/452, House No; PRA-37
  Pathmavilasam Lane, Indira Nagar,
  Peroorkada, 695005
  Phone No: 04712430661, Toll Free No: 18004258855
  E-mail : snehithatvm@gmail.com
- Kollam
  Snehitha Gender Help Desk
  Vivekananda Nagar,
  1 Kilikoloor P.O. 691004
  Phone No: 04742767660, Toll Free No: 18004253565
  E-mail : snehithaklm@gmail.com
- Pathanamthitta
  Snehitha Gender Help Desk
  House No 111/6939,
  NSS medical Mission Hospital junction,
  Near Honda Showroom,
  Pandalam
  Phone No: 04734250244, Toll Free No: 18004251244
  E-mail : snehithapta@gmail.com
- Alappuzha
  Snehitha Gender Help Desk
  Opp. DYSP Residence,
  Vellakkinar,
  Alapuzha 688001
  Phone No: 04772230912, Toll Free No: 180042520002
  Email snehithaalp@gmail.com
- Kottayam
  Snehitha Gender Help Desk
  Zeon Junction, Neendoor Road,Ettumanoor P.O.
  Phone No: 04812538555, Toll Free No:18004252049
  Email: snehithaktm2@gmail.com
- Idukki
  Snehitha Gender Help Desk
  Nayarupara.P.O
  Mariyapuram Road, Near Anganwadi
  Idukki 685602
  Phone No: 0486236679, Toll Free No: 180042522667
  E-mail : snehithaidk@gmail.com

Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Ernakulam
  Snehitha Gender Help Desk
  Near Jilla Vyavasaya Complex,
  Kunnumpuram Road,
  Kakkanad P.O. 682030
  Phone No: 04842428745, Toll Free No: 180042555678
  E-mail : snehithaekm@gmail.com
- Thrissur
  Snehitha Gender Help Desk
  Calvery Road, Poothole,
  Thrissur 680004
  Phone No: 04872382573, Toll Free No: 18004252573
  E-mail : snehithatsr@gmail.com
- Palakkad
  Snehitha Gender Help Desk
  Near Civil Station
  Fire Station Road,
  Kallekkad Residential colony 678001
  Phone No: 04912505111, Toll Free No: 18004252018. E-mail
  : snehitapkd@gmail.com
- Malappuram
  Pookkottoor 676517
  Phone No: 04832770500,
  Toll Free No: 18004256864
  E-mail
  : snehithahelpdeskmpm@gmail.com
- Kozhikode
  Snehitha Gender Help Desk
  Near post office,
  Anamika street,
  Civil station 673020
  Phone No: 04952371100
  E-mail : snehithakkd@gmail.com
- Wayanad
  Snehitha Gender Help Desk
  Goodalai,
  Near Kalpetta bupass,
  Kalpetta 673121
  Phone No: 04936202033
  E-mail : snehithawyd@gmail.com

Snehitha Centers - സ്ത്രീകൾക്ക്

- Kannur
  Snehitha Gender Help Desk
  House No. 2385 A,
  Pallipram,
  Mundayad 670594
  Phone No: 04972721817, Toll Free No: 18004250717
  E-mail : snehithaknr@gmail.com

- Kasaragod
  Snehitha Gender Help Desk
  meenapees Road,
  Avikkara P.O.
  Kanhangad 671315
  Phone No: 04672201205, Toll Free No: 18004250716
  E-mail : snehithaksd@gmail.com

SHAKTI

Bhoomika

- Divya Krishna , General Hospital, Thiruvanathapuram,
  Official No: 9946019997
  Email: divya_krishna50@yahoo.co.in
- Dhanya C.S, District Hospital, Neyyattinkara, Trivandrum
  Official No: 9496172496
  Email: dhanyacs123@gmail.com
- Mary Shiny T.K, District Hospital, Kollam
  Official No: 9645082812
  Email: shinygbvm@gmail.com
- Sunitha K.C, THQH, karunagapally, Kollam
  Official No: 9562921419
  Email: gbvmkarunagappally@gmail.com
- Sonia Sttefan, General Hospital, Pathanamthitta
  Official No: 9946662018
  Email: gbvmcpathanamthitta@gmail.com
- Ancy P.Lukose, District Hospital, Kottayam
  Official No: 9946171637
  Email: ancyplukose@gmail.com
- Rosmi Jos, General Hospital, Alappuzha
  Official No: 9946193330
  Email: rosmijose@yahoo.in
- Anitha Kuttappan, District Hospital, Idukki
  Official No: 9946105967
  Email: gbvmidukki@gmail.com

SHAKTI

Bhoomika

- Binu Sebastain, THQH, Thodupuzha, Idukki
  Official No: 9946105968
  Email: binusebasatian00@gmail.com
- Binsa V.K, THQH, N. Paravoor, Ernakulam
  Official No: 9526554446
  Email: binsavk@gmail.com
- Simi Kurian, General Hospital, Ernakulam
  Official No: 9946098945
  Email: simykurian.thundathil@gmail.com
- Sumi Francis THQH, Chavakkad, Thrissur
  Official No: 9946189983
  Email: gbvmchavakkad@gmail.com
- Shemeena P.A, District Hospital, Thrissur
  Official No: 9946109200
  Email: gbvmthrissur@gmail.com
- Anu Mathew District Hospital, Palakakd
  Official No: 8943307772
  Email: annamerymathew@gmail.com
- Shilu Mathew, THQH, Alathur, Palakkad
  Official No: 9961019437
  Email: shilumpsw007@gmail.com
- Shamsia M.S, District Hospital, Malapuram
  Official No: 9946100573
  Email: gbvmcmalappuram@gmail.com

SHAKTI

Bhoomika

- Sarathamma P. Sukumar, General Hospital, Calicut
  Official No: 9946104819
  Email: sarathma@gmail.com
- Junia John, District Hospital, Vadakkara, Calicut
  Official No: 8086264739
  Email: juniyajayeshknr@gmail.com
- Midhuna Joy, THQH, Sulthanbathery, Waynad
  Official No: 9946108746
  Email: gbvmwayanad@gmail.com
- Rajasree M., District Hospital,Kannur
  Official No: 9946055988
  Email: rajasree_m2004@yahoo.co.in
- Nisha K.M, District Hospital, Kajangad, Kasaragod
  Official No: 9946109886
  Email: nishavpradeep@gmail.com

SHAKTI

Other Help Lines

- HELPLINE AGAINST ATROCITIES ON WOMEN
  Women help line : 1091
- Mithra women helpline : 181
- 1800 425 1400 – Nirbhaya
- Pink Police Patrol – 1515
- PWD Helpline - 1800 425 7771
- SHE TAXI 24x7 Call Centre - 8590000543

SHAKTI

കുട്ടികൾക്ക്

- Child line – 1098
- We Help- Higher Secondary Career Guidance and Adolescent Counselling cell - 1800 425 2585

SHAKTI

പ്രായമായവർക്ക്

- 1800-599-11111
- 112

Health related

- **DISHA - 1056 (Toll free)**

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് സന്ദർശിക്കുക
www.shaktiwomen.org

വിവർത്തനം

അഖില എസ് കുമാർ
ജസ്റ്റിൻ പി കുര്യൻ
സീമ പി ഉത്തമൻ
ജി. രാഗേഷ്
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോസയൻസസ് (ഇംഹാൻസ്)
കോഴിക്കോട്, കേരളം
Website: www.imhans.ac.in