भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

परिस्थितिजन्य जागरूकता

परिस्थितिजन्य जागरूकतामा आफ्नो वरपरको प्रति सचेत र सजग हुनु, सम्भावित खतराहरू पहिचान गर्नु र प्रभावकारी रूपमा कसरी प्रतिक्रिया दिने भनेर बुझ्नु समावेश छ। यो आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि आफ्नो वरिपरि के भइरहेको छ भन्ने बारे सचेत रहनु र उपस्थित रहनु हो।

1. उपस्थित रहनुहोस्

विकर्षणबाट जोगिनुहोस्: तपाईं सार्वजनिक स्थानमा हुँदा फोन र अन्य विकर्षणका कुराहरू प्रयोग सीमित गर्नुहोस्.

सचेत रहनुहोस्: आफ्नो वरपरका मानिसहरू, क्रियाकलापहरू र वातावरणमा ध्यान दिनुहोस्।

2. आफ्नो अन्तर्ज्ञानमा विश्वास गर्नुहोस्

असुरक्षित बनाम असुविधाजनक: असुरक्षित महसुस गर्नु र असहज महसुस गर्नुबीचको भिन्नता बुझ्नुहोस्।

कदम चल्नुहोस्: केहि अप्रिय वा असुरक्षित महसुस भयो भने कृपया यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस् र यसको ख्याल राख्नुहोस्।

3. आफ्नो वरपरको वातावरण अवलोकन गर्नुहोस्

असामान्य क्रियाकलापहरूमा ध्यान दिनुहोस्: कुनै पनि असामान्य क्रियाकलाप, आवाज वा चालहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

चिन्ताजनक व्यवहारहरूका बारेमा होसियार हुनुहोस्: अनुचित वा सम्भावित रूपमा हानिकारक लाग्ने व्यवहारहरूप्रति सतर्क रहनुहोस्।

4. सामुदायिक सुरक्षालाई बढावा दिनुहोस्

अनुमानहरू गर्नुबाट बच्नुहोस्: मानिसहरू फरक छन् भन्दैमा उनीहरूलाई खतरा नतुल्याउनुहोस्।

भिन्नताहरूलाई मान्यता दिनुहोस्: भिन्नताहरूले समुदायलाई बलियो बनाउँछ र अझ लचिलो बनाउँछ र संकटमा मूल्यवान दृष्टिकोण थप्छ भन्ने कुरा स्वीकार गर्नुहोस्।

सुझावहरू

सावधान रहनुहोस्

- आफ्नो टाउको माथि राख्नुहोस् र आफ्नो वरपरको बारेमा सचेत रहनुहोस्।
- आकस्मिक अवस्थामा बाहिर निस्कने बाटो र सुरक्षित ठाउँहरूका ख्याल राख्नुहोस्।

कुरा गर्नुहोस्

- असामान्य वा चिन्ताजनक व्यवहारको बारेमा कुनै पनि चिन्ता अरूसँग साझा गर्नुहोस्।
- शंकास्पद क्रियाकलापहरूबारे सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।

आफैलाई शिक्षित गर्नुहोस्

- आफ्नो क्षेत्रमा हुने सामान्य सुरक्षा जोखिमहरूका बारेमा जान्नुहोस्।
- सुरक्षा नियम र आकस्मिक प्रक्रियाहरूका बारेमा जानकारी राख्नुहोस्।

साझा जिम्मेवारी

- एकअर्कालाई सुरक्षित राख्नु सामूहिक प्रयास हो। सुरक्षित वातावरण कायम राख्न सबैको भूमिका हुन्छ।
- सचेत र सक्रिय भएर हामी सबैका लागि सुरक्षित र थप सहयोगी समुदाय निर्माण गर्न सक्छौँ।

व्यक्तिगत र सामुदायिक सुरक्षाका लागि परिस्थितिजन्य जागरूकता महत्त्वपूर्ण छ। उपस्थित रहेर, आफ्नो अन्तर्ज्ञानमा विश्वास गरेर, विचारमा भिन्नताहरूप्रति खुला रहेर र आफ्नो वरपरको अवलोकन गरेर, तपाईंले सुरक्षित वातावरणमा योगदान पुर्याउनुहुन्छ। यो मात्र आफ्नो सुरक्षा गर्ने बारेमा मात्र होइन; यो सबैको हेरचाह गर्ने बारेमा हो।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम
परियोजना

व्यवहारको बारेमा पहिचान गर्ने

1. व्यवहारिक परिवर्तन

- मुड, व्यक्तित्व, वा सामाजिक अन्तरक्रियामा अचानक/अत्यधिक परिवर्तनहरू।
- काम वा विद्यालयमा प्रदर्शनमा उल्लेखनीय परिवर्तनहरू।
- दैनिक दिनचर्यामा अवरोधहरू।

2. छोड्ने वा अलग्गिने सङ्केतहरू

- सामाजिक अन्तरक्रियाबाट अलग रहने।
- साथीभाइ, परिवार वा सामान्य क्रियाकलापहरूबाट टाढा रहने।

3. आक्रामकता र शत्रुता

- मौखिक वा शारीरिक आक्रामकता प्रदर्शन गर्ने।
- शत्रुतापूर्ण वा हिंसात्मक भाषा प्रयोग गर्ने।

4. चालाकीपूर्ण व्यवहार

- कसैलाई उनीहरूको सामाजिक समर्थन प्रणालीबाट अलग्ग्याउने।
- अर्को व्यक्तिको जीवनका पक्षहरूलाई नियन्त्रण गर्ने प्रयास गर्नु।

5. धम्की र डर

- धम्की दिने वा आफ्नो वरपरका धेरैलाई डर उत्पन्न गर्ने व्यवहारमा संलग्न हुने।
- धम्की वा जबरजस्तीका तरीकाहरू।

6. ध्यान दिनुहोस्

प्रारम्भिक हस्तक्षेप: व्यवहारको बारेमा चाँडै नै पहिचान गर्नाले समयमै हस्तक्षेप र सहयोगको लागि अनुमति दिन्छ, जसले गर्दा हानिकारक परिस्थितिहरू हुनबाट जोगिन सकिन्छ।

सुरक्षित समुदायको निर्माण: हामी व्यवहारको बारेमा चिन्ता गर्नेहरूप्रति हेरचाह र सहानुभूति देखाएर बलियो, थप सहयोगी समुदाय निर्माण गर्न सक्छौँ।

सुझावहरू

अवलोकन गर्नुहोस्

- व्यवहार, मुड र सामाजिक अन्तरक्रियामा आउने परिवर्तनहरूमा ध्यान दिनुहोस्।
- पछि हट्ने, आक्रामक वा हेरफेर गर्ने व्यवहारका सङ्केतहरू ध्यान गर्नुहोस्।

सुन्नुहोस्

- मानिसहरूले के भनिरहेका छन् र तिनीहरूले कसरी कुराकानी गरिरहेका छन् सुन्नुहोस्।
- रिस, शत्रुता वा हिंसात्मक भाषाबाट सावधान रहनुहोस्।

अवलोकन साझा गर्नुहोस्

- कुनै निर्णय नगरी सहयोग गर्ने इमान्दार इच्छाले तपाईंले के अवलोकन गर्नुहुन्छ भनेर रिपोर्ट गर्नुहोस्।
- आफ्ना चिन्ताहरू सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई बताउनुहोस्।

सहानुभूति र समर्थन

- सहानुभूति र समर्थनको माध्यमबाट, हामी हानि रोक्न सक्छौँ र सबैले सुरक्षित र मूल्यवान महसुस गर्ने समुदायतर्फ काम गर्न सक्छौँ।

दयालु फोकस

- करुणालाई केन्द्रबिन्दुमा राखेर समुदाय निर्माण गर्नाले सबैका लागि सुरक्षित, थप सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्न मद्दत गर्छ।

चिन्ताजनक व्यवहार भन्नाले हानिकारक परिस्थिति वा हिंसा निम्त्याउने सम्भावनाको कारणले चिन्ता बढाउने कार्य वा आचरणलाई जनाउँछ। हिंसा रोकन र समुदायको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न चिन्ताजनक व्यवहार पहिचान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। सतर्क रहेर, समानुभूतिशील भएर र अवलोकनहरू साझा गरेर हामी सबैका लागि सहयोगी र सुरक्षित वातावरणलाई बढावा दिन सक्छौँ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

घृणाको प्रतिरोध गर्न समझदारी र समानुभूतिको प्रयोग गर्दै

घृणित कार्य र घटनाहरूले जाति, जातीयता, धर्म, लिङ्ग, यौन झुकाव, अपाङ्गता वा अन्य विशेषताहरूमा आधारित व्यक्ति वा समूहहरूलाई लक्षित गर्छन्। यी घटनाहरूले धेरै रूप लिन सक्छन्, जसमा भाषण, उत्पीडन, भेदभाव, सामाजिक बहिष्कार, तोडफोड र हिंसा समावेश छन्।

1. प्रभाव पहिचान गर्नुहोस्

घृणाका रूपहरू: घृणा भाषण, उत्पीडन, भेदभाव, सामाजिक बहिष्कार र हिंसा मार्फत व्यक्त गर्न सकिन्छ।

हिंसाका प्रकारहरू: शारीरिक र मानसिक दुवै हिंसाले ठूलो क्षति पुर्याउँछ।

पीडितको गल्ती कहिल्यै हुँदैन: पीडितहरूले भोग्ने हिंसाको लागि कहिल्यै पनि दोषी हुँदैनन् भन्ने कुरा बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ।

2. बुझ्नुहोस् र सहानुभूति देखाउनुहोस्

कार्यहरू पछाडिका उद्देश्यहरू: घृणित वा हिंसात्मक कार्यहरू पछाडिको कारणहरू बुझ्ने प्रयास गर्नाले संवाद र शिक्षाको ढोका खोल्न सकिन्छ।

सहानुभूतिको शक्ति: समुदाय भित्र घृणाको प्रतिरोध गर्न र सकारात्मक परिवर्तनलाई बढावा दिन सहानुभूति र समझदारी शक्तिशाली उपकरणहरू हुन्।

3. कदम चल्नुहोस्

घटनाहरू रिपोर्ट गर्दै: आफूले देखेको कुनै पनि घृणित कार्यको रिपोर्ट जहिले पनि गर्नुहोस्। समुदायमा सुरक्षा र कल्याण प्रवर्द्धन गर्न रिपोर्ट गर्नु आवश्यक छ।

सामुदायिक फोकस: करुणा र समझदारीमा ध्यान केन्द्रित गरेर, हामी सबैका लागि सुरक्षित, थप सहयोगी वातावरण निर्माण गर्न सक्छौँ।

सुझावहरू

सजग रहनुहोस्

संलग्न रहनुहोस्: आफ्नो वरपरको वातावरणमा ध्यान दिनुहोस् र सचेत रहनुहोस्।
विवरणहरू नोट गर्नुहोस्: घटना देख्दा, घटनाको वर्णन र त्यसको प्रकृति जस्ता मुख्य विवरणहरू सम्झने प्रयास गर्नुहोस्।

घटनाहरू रिपोर्ट गर्नुहोस्

समय सापेक्ष रिपोर्ट गर्दै: घटनाहरूका बारेमा सकेसम्म चाँडो सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहोस्।
जानकारी प्रदान गर्नुहोस्: घटनालाई प्रभावकारी रूपमा समाधान गर्न सबै सान्दर्भिक जानकारी साझा गर्नुहोस्।

पीडितहरूलाई समर्थन गर्नुहोस्

समर्थन प्रस्ताव गर्नुहोस्: पीडितहरूप्रति सहानुभूति र समर्थन देखाउनुहोस्। उनीहरू एक्लो छैनन् भनि उनीहरूलाई बताउनुहोस्।
रिपोर्ट गर्ने अधिकार: पीडितहरूलाई घटनाको रिपोर्ट गर्ने र मद्दत खोज्ने उनीहरूको अधिकारको सम्झना गराउनुहोस्।
चेक-इन गर्नुहोस्: सबैजना अहिले हस्तक्षेप गर्न सुरक्षित महसुस गर्दैनन्। घटनापछि पीडितको अवस्था कस्तो छ भनेर हेर्नका लागि उनीहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

शिक्षा र संवाद

कुराकानीमा संलग्न हुनुहोस्: समुदायमा सम्मान र समझदारी बढाउने बारेमा खुला छलफललाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
अरूलाई शिक्षित गर्नुहोस्: समानुभूति, समावेशीकरण र हानिकारक कार्यहरू विरुद्ध उभिने, समानुभूति र समावेशीकरणको महत्त्वको बारेमा जानकारी र स्रोतहरू साझा गर्नुहोस्।

घृणित कार्यहरूले व्यक्ति र बृहत् समुदायलाई हानि पुर्याउँछन्। प्रभाव पहिचान गरेर, मनसाय बुझेर, कारबाही गरेर र समानुभूति बढाएर, हामी एउटा समुदाय सिर्जना गर्न सक्छौँ जहाँ करुणा र सुरक्षालाई प्राथमिकता दिइन्छ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

घनिष्ठ साथी हिंसा (Intimate Partner Violence, IPV)

घनिष्ठ साथी हिंसा (IPV) ले घनिष्ठ सम्बन्ध भित्र हुने कुनै पनि व्यवहारलाई जनाउँछ जसले सम्बन्धमा रहेकाहरूलाई शारीरिक, मनोवैज्ञानिक वा यौन हानि पुर्याउँछ। IPV एउटा गम्भीर समस्या हो जसले व्यक्तिको स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्छ।

1. सङ्केतहरू चिन्नुहोस्

IPV का रूपहरू: IPV मा शारीरिक हिंसा, भावनात्मक दुर्व्यवहार, यौन हिंसा र नियन्त्रणकारी व्यवहारहरू समावेश हुन सक्छन्।

चेतावनी सङ्केतहरू: अस्पष्ट चोटपटक, काम वा विद्यालयबाट बारम्बार अनुपस्थिति, व्यक्तित्व परिवर्तन र साथीभाइ र परिवारबाट अलग्गिने जस्ता लक्षणहरू खोज्नुहोस्।

2. प्रभाव बुझ्नुहोस्

भौतिक प्रभावहरू: IPV ले चोटपटक, दीर्घकालीन दुखाइ, पाचन समस्या र अन्य शारीरिक स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

मनोवैज्ञानिक प्रभावहरू: IPV का पीडितहरूले प्रायः चिन्ता, डिप्रेसन, पोस्ट-ट्राउमेटिक स्ट्रेस डिसअर्डर (Post-traumatic stress disorder, PTSD) र अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू अनुभव गर्छन्।

सामाजिक र आर्थिक प्रभाव: IPV ले सामाजिक एक्लोपन, रोजगारी गुमाउने र आर्थिक अस्थिरता निम्त्याउन सक्छ र यसको अर्थ पीडितहरूलाई थप सामुदायिक सहयोग र स्रोतहरू चाहिन्छ।

सुझावहरू

जागरूक रहनुहोस्

आफैलाई शिक्षित गर्नुहोस्: कोही दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्धमा भएको हुन सक्छ भनेर राम्रोसँग पहिचान गर्न IPV का विभिन्न रूपहरू र सङ्केतहरू बारे जान्नुहोस्।
सजग रहनुहोस्: IPV लाई सङ्केत गर्ने व्यवहार वा उपस्थितिमा हुने परिवर्तनहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

कदम चल्नुहोस्

दुरुपयोगबारे रिपोर्ट गर्नुहोस्: तपाईंले IPV देख्नुभयो वा दुर्व्यवहारको शंका गर्नुभयो भने सम्बन्धित अधिकारीहरूलाई रिपोर्ट गर्नुहोस् र सक्नुहुन्छ भने पीडितलाई तपाईंले त्यसो गर्नुभएको बताउनुहोस्।
स्रोतहरू उपलब्ध गराउनुहोस्: स्थानीय आश्रयस्थल, हटलाइन र सहयोग समूहहरूका बारेमा जानकारी साझा गर्नुहोस्। दुर्व्यवहारपूर्ण सम्बन्धमा रहेका मानिसहरू एक्लो हुने भएकोले, उनीहरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस्।

जागरूकतालाई बढावा दिनुहोस्

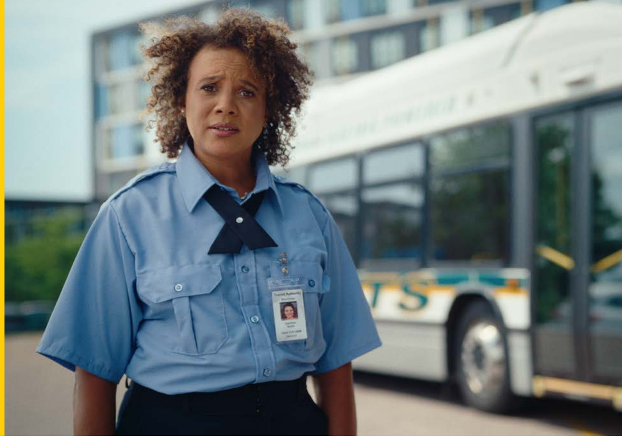
जागरूकता जगाउनुहोस्: जागरूकता बढाउन र यस वरपरको कलंक कम गर्न आफ्नो समुदायमा IPV को बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
खुला कुराकानीहरूलाई प्रोत्साहन दिनुहोस्: मानिसहरूले आफ्ना अनुभवहरू छलफल गर्न र मद्दत खोज्न सुरक्षित महसुस गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्।

घनिष्ठ पार्टनर हिंसा एउटा गम्भीर मुद्दा हो जसले धेरै व्यक्ति र समुदायलाई असर गर्छ। सङ्केतहरू पहिचान गरेर, प्रभाव बुझेर, पीडितहरूलाई सहयोग गरेर र कारबाही गरेर, हामी IPV लाई रोक्न र यसबाट प्रभावितहरूलाई सहयोग गर्ने दिशामा काम गर्न सक्छौँ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

संकटको पहिचान गर्ने



1. संकट बुझ्दै

सामुदायिक भूमिका: समुदायका सबै सदस्यहरूका मानसिक स्वास्थ्यको प्रवर्द्धन र समर्थन गर्न हामी प्रत्येकको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ।

जागरूकता: मानसिक स्वास्थ्य संकट वा आत्म-हानिको लक्षणहरू पहिचान गर्नु मद्दत प्रदान गर्ने पहिलो चरण हो।

2. सङ्केतहरू चिन्ने

स्वरूपमा परिवर्तन: सरसफाइ, पहिरन, वा सामान्य उपस्थितिमा उल्लेखनीय परिवर्तनहरू।

व्यवहारिक परिवर्तनहरू: असामान्य वा अतिरंजित भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू, सामाजिक अन्तरक्रियाबाट अलग्गिने, आक्रामकता वा अरूमाथि निर्भरता।

प्रदर्शनमा गिरावट: काम वा विद्यालयमा अचानक प्रदर्शनमा गिरावट आउनु, प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्न असफल हुनु।

पारिवारिक इतिहास: आत्म-हानि वा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूका पारिवारिक इतिहासको बारेमा सचेतना महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ।

भावनात्मक भयसूचक चिन्ह: बोझ जस्तो महसुस हुने अभिव्यक्ति, हालसालै सार्वजनिक लज्जा, वा लज्जाको अत्यधिक भावना वा बढ्दो कठोर "आन्तरिक आलोचक", अनुपयुक्त भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू।

लागूपदार्थ दुरुपयोग: बढ्दो वा नयाँ लागूपदार्थको दुरुपयोग एउटा महत्वपूर्ण सूचक हुन सक्छ।

प्रारम्भिक व्यवहार: सम्पत्ति दान गर्ने, खुल्ला भाग बाँध्ने र इच्छापत्र लेख्ने जस्ता कार्यहरूले संकटको सङ्केत गर्न सक्छन्।

सुझावहरू

तत्काल कारबाही

कसैसँग आत्महत्या वा हत्या गर्ने योजना, साधन र मनसाय छ भने तुरुन्तै मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्।

संसाधन साझा गर्ने

स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य स्रोतहरू, संकट रेखाहरू र सहयोग समूहहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्नुहोस्।

सहयोगी वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्

मानसिक स्वास्थ्य र लागूपदार्थको प्रयोगको बारेमा तपाईंको समुदाय भित्र समझ, करुणा र समर्थन बढाउनुहोस्।

सम्पर्क जानकारी

राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन:
9-8-8

संकट म्यासेज लाइन:
741741 मा VT लेखेर म्यासेज गर्नुहोस्
(24/7 समर्थन)

आकस्मिक सेवाहरू: 911 मा फोन गर्नुहोस्

सतर्क रहेर र मानसिक स्वास्थ्य संकट वा आत्म-हानिको सङ्केत पहिचान गरेर, हामी सबैका लागि सहयोगी र सुरक्षित समुदाय सिर्जना गर्न सक्छौं।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम
परियोजना

धम्की दिने व्यवहार

1. महत्व बुझ्दै

सामुदायिक भूमिका: हाम्रो समुदायको सुरक्षा कायम राख्न हामी प्रत्येकले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छौँ।

जागरूकता: सम्भावित हानि रोक्नका लागि धम्कीपूर्ण व्यवहार पहिचान गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

2. धम्की दिने व्यवहार पहिचान गर्नुहोस्

मौखिक धम्कीहरू: बोलिएको होस् वा लेखिएको, धम्कीपूर्ण वा शंकास्पद लाग्ने भाषामा ध्यान दिनुहोस् (जस्तै, इमेल, म्यासेज, सामाजिक सञ्जाल)। यसमा स्पष्ट धम्कीहरू, "ठट्टा" गर्ने धम्कीहरूका ढाँचाहरू र निहित तत्काल धम्कीहरू (जस्तै, "तपाईंलाई पछुतो हुनेछ") पनि समावेश छन्

शारीरिक धम्की: शारीरिक सम्पर्क बिना पनि, कसैलाई फ्याँक्नु वा चिच्याउनु जस्ता आक्रामक व्यवहारले खतरालाई सङ्केत गर्न सक्छ।

3. धम्कीहरूका जवाफ दिने

सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुहोस्: सधैं आफ्नो शारीरिक सुरक्षा पहिले सुनिश्चित गर्नुहोस्।

पर्खनुहोस् र हेर्नुहोस्: सायद कसैको व्यवहार नयाँ चिन्ताजनक छ, तर तपाईंसँग हस्तक्षेप गर्न पर्याप्त जानकारी छैन। अराजक वा बढ्दो हानिकारक व्यवहारहरूमा वृद्धिको ढाँचाहरू खोज्नुहोस्।

चिन्ताहरू रिपोर्ट गर्नुहोस्: सुरक्षित भएपछि, हस्तक्षेप र सहयोगका लागि उपयुक्त अधिकारीहरूलाई कुनै पनि धम्कीपूर्ण व्यवहारको रिपोर्ट गर्नुहोस्।

सहानुभूति र समझदारी: सुरक्षित भएमा सहानुभूतिपूर्वक सम्बन्धित व्यवहार देखाउने व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

सुझावहरू

बेनामी रिपोर्ट गर्ने

चिन्ता व्यवस्थापन गर्न र मद्दत प्रदान गर्न टोलीसँग व्यक्तिहरूलाई जोड्न बेनामी रिपोर्ट गर्नका लागि सामुदायिक उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

सामुदायिक फोकस

करुणा र समझदारीमा केन्द्रित समुदाय निर्माण गर्नाले धम्कीपूर्ण व्यवहारलाई रोक्न र सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्न सकिन्छ।

खुला सञ्चार

खुला सञ्चारलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूको दृष्टिकोण बुझ्न खुला प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।

व्यावसायिक सहायता

उनीहरूको व्यवहारको मूल कारणहरूलाई सम्बोधन गर्न उनीहरूलाई व्यावसायिक सहयोगको साथ जोड्नुहोस्।

चेक इन गर्नुहोस्

कहिलेकाहीँ मानिसहरू अत्यन्तै एक्लो हुन्छन् र अरू कसैले उनीहरूको ख्याल राख्छ भनेर सम्झनु आवश्यक हुन्छ।

सम्पर्क जानकारी

स्थानीय निकायहरू: तत्काल धम्कीहरूका लागि, स्थानीय कानून प्रवर्तनलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सामुदायिक स्रोतहरू: चिन्ताहरू रिपोर्ट गर्न र व्यक्तिहरूलाई मद्दतको साथ जोड्न उपलब्ध बेनामी रिपोर्ट गर्ने उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

सहानुभूति र समझदारीका साथ धम्कीपूर्ण व्यवहारलाई पहिचान गरेर र सम्बोधन गरेर, मायालु सम्बन्धहरूमा प्रतिबद्ध भएर र मानिसहरूलाई पछाडि नछोडेर, हामी सबैका लागि सुरक्षित र थप सहयोगी समुदाय सिर्जना गर्न सक्छौँ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम
परियोजना

शंकास्पद प्याकेजहरू

1. सतर्कताको महत्व

सामुदायिक भूमिका: हाम्रो समुदायको सुरक्षा कायम राख्न सबैले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्।

सजग रहनु: एक अर्कालाई सुरक्षित राख्ने सबैभन्दा राम्रोतरिका भनेको उपस्थित र सचेत रहनु हो।

2. शंकास्पद प्याकेजहरू पहिचान गर्नुहोस्

शंकाका सूचकहरू: गलत ठेगाना जानकारी, नराम्रो वा विकृत हस्तलेखन, असामान्य गन्ध, अत्यधिक हुलाक, अनियमित आकार, असामान्य आवाज र प्याकेज कहिले आइपुग्यो र कसले डेलिभर गर्यो।

3. चल्नु पर्ने कदमहरू

तत्काल कारबाही: कुनै प्याकेजले तपाईंलाई चिन्तित बनाउँछ भने तुरुन्तै कदम चल्नुहोस्।

अधिकारीहरूलाई फोन गर्नुहोस्: प्याकेज ह्यान्डल नगरी वा परिवर्तन नगरी उपयुक्त अधिकारीहरूलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

4. जोखिम बुझ्दै

सम्भावित परिणामहरू: दुर्लभ भए पनि, जीवनलाई खतरामा पार्ने प्याकेजहरूले मृत्यु, चोटपटक र सम्पत्तिको विनाश निम्त्याउन सक्छ।

लक्ष्यसम्बन्धी विचारहरू: बदला, व्यापारिक विवाद, धम्कि दिएर चन्दा माग्नु वा आतंकवाद जस्ता उद्देश्यका कारण तपाईं वा तपाईंको संस्था लक्षित हुन सक्छ कि भनेर सोच्नुहोस्।

सामुदायिक सुरक्षा

तत्काल रिपोर्ट गर्ने

प्याकेज जतिसुकै सानो भएपनि कुनै पनि शंका लागेमा तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुपर्छ।

जागरूकता र कार्य

तपाईंको सतर्कता र द्रुत प्रतिक्रिया हाम्रो समुदायलाई सुरक्षित राख्नका लागि महत्वपूर्ण छ।

शंकास्पद प्याकेजहरू पहिचान गरेर र जागरूकता र तुरुन्तै कारबाही गरेर, हामी सबैका लागि सुरक्षित र सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्न सक्छौँ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

सुरक्षा योजना बनाउनु

सुरक्षा योजनाले विभिन्न परिस्थितिहरूलाई समाधान गर्छ जस्तै कठिन सम्बन्धहरू पार गर्ने, आत्म-हानि गर्ने विचारहरूसँग व्यवहार गर्ने, व्यक्तिगत सुरक्षाको बारेमा चिन्ता गर्ने वा भावनात्मक पीडा व्यवस्थापन गर्ने। यसका साथै, व्यक्तिगत तयारी र समुदायको संलग्नताले जीवनका चुनौतीहरूका सामना गर्न र कठिन परिस्थितिहरूका लागि तयार हुन मद्दत गर्छ, जसले समग्रमा बलियो, सुरक्षित समुदायमा योगदान पुर्याउँछ।

1. ट्रिगर र चेतावनी सङ्केतहरू

तपाईंलाई थप सहयोगको आवश्यकता पर्दा सङ्केत गर्ने व्यक्तिगत ट्रिगरहरू र चेतावनी सङ्केतहरू पहिचान गर्नुहोस्।

2. सामना गर्ने रणनीतिहरू

तनाव र भावनात्मक चुनौतीहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्ने सामना गर्ने सीपहरू विकास र अभिलेख गर्नुहोस्। तपाईंलाई यी कुराहरू बुझ्न गाह्रो भइरहेको छ भने तपाईंले मद्दत माग्न सक्नुहुन्छ।

3. सुरक्षित स्थानहरू र सामाजिक सहयोग

सुरक्षित स्थानहरू वा सकारात्मक सामाजिक वातावरणहरू समावेश गर्नुहोस् जहाँ तपाईंले समर्थन पाउन सक्नुहुन्छ। आकस्मिक अवस्थामा सम्पर्क गर्न विश्वसनीय व्यक्तिहरू वा पेशेवरहरूका सूची बनाउनुहोस्।

4. जिउने कारणहरू

प्रेरक रिमाइन्डरहरूका रूपमा बाँच्नुको कारण स्वीकार्नुहोस् र सूचीबद्ध गर्नुहोस्।

5. संकट योजना बनाउनुहोस्

व्यक्तिगत संकटमा तपाईं कसलाई फोन गर्नुहुन्छ? तपाईं कुन स्रोत वा सहयोगमा भर पर्न सक्नुहुन्छ?

सुझावहरू

नियमित रूपमा पुनरावलोकन गर्नुहोस्

तपाईंको सुरक्षा योजना तपाईंको हालको आवश्यकताहरूसँग सान्दर्भिक छ भनी सुनिश्चित गर्न नियमित रूपमा समीक्षा र अद्यावधिक गर्नुहोस्।

समर्थन खोज्नुहोस्

तपाईंको व्यक्तिगत सुरक्षा योजना सिर्जना गर्न र परिष्कृत गर्न मद्दत गर्न विश्वसनीय साथीहरू, परिवार वा पेशेवरहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

मद्दतको आवश्यकतालाई स्वीकार गर्दै

आफ्नो लागि सहयोग खोज्नुले साहस र आफ्नो स्वास्थ्य र कल्याणप्रति प्रतिबद्धता देखाउँछ।

सामुदायिक समर्थन

आफ्नो सुरक्षा र भावनात्मक कल्याणलाई प्राथमिकता दिएर, तपाईंले सुरक्षित र थप सहयोगी समुदायमा योगदान पुर्याउनुहुन्छ।

सुरक्षा योजना निर्माण र मर्मत गर्नाले तपाईंको लचिलोपन बढाउँछ र चुनौतीपूर्ण समयमा आवश्यक पर्ने स्रोतसाधन र समर्थन सुनिश्चित गर्छ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

चिन्ताहरूबारे रिपोर्ट गर्नु

हिंसाको कुनै पनि कार्य, हिंसाको धम्की वा कसैले आफूलाई वा अरूलाई सम्भावित रूपमा हानि पुर्याएको बारेमा चिन्ताको बारेमा रिपोर्ट गर्नु हाम्रो सामूहिक कर्तव्य हो। चासोहरू पहिचान गरेर चाँडै रिपोर्ट गर्नाले समयमै हस्तक्षेप गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा व्यक्ति वा अरूलाई हुने हानिलाई सम्भावित रूपमा रोक्न सकिन्छ।

1. चिन्ताका प्रकारहरू

चिन्ताहरू सधैँ वर्गहरूमा राम्ररी नमिल्न सक्छन्। तिनीहरूमा हिंसाको धम्की, असामान्य वा चिन्ताजनक व्यवहार वा असुरक्षित देखिने वा बढ्न सक्ने कुनै पनि परिस्थिति समावेश हुन सक्छ।

2. समावेश गर्नुपर्ने विवरणहरू

रिपोर्ट गर्दा, उपयुक्त सहयोग सुनिश्चित गर्न सकेसम्म धेरै सान्दर्भिक जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। यसमा व्यवहारको वर्णन गर्ने, यो तपाईंलाई किन चिन्तित बनाउँछ भनेर व्याख्या गर्ने र कुनै पनि सान्दर्भिक सन्दर्भ प्रदान गर्ने समावेश छ।

3. कसरी रिपोर्ट गर्ने

आकस्मिक कलहरू: तत्काल खतराहरूका लागि 9-1-1 जस्ता आकस्मिक सेवाहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

iPhone: आकस्मिक SOS सुविधा प्रयोग गर्नुहोस्।

एन्ड्रोइड: आपतकालीन फोन गर्ने प्रकार्य प्रयोग गर्नुहोस्।

बेनामी रिपोर्ट गर्ने: धेरै संस्था र समुदायहरूले बेनामी रिपोर्ट गर्ने उपकरणहरू प्रदान गर्छन्। तपाईं गुमनाम रहन चाहनुहुन्छ भने यी च्यानलहरू मार्फत आफ्ना चिन्ताहरू साझा गर्नुहोस्।

सुझावहरू

सहानुभूति र करुणा

सहानुभूतिसहित चिन्ताहरू रिपोर्ट गर्नुहोस्। तपाईंले चिन्तित हुनुभएको व्यक्ति आफ्नो समस्याहरूसँग संघर्ष गरिरहेको हुन सक्छ र उनीहरूलाई के भइरहेको छ भनेर बुझ्दा उपयुक्त सहयोग प्रदान गर्न मद्दत गर्छ।

सामुदायिक हेरचाह

चिन्ताहरू रिपोर्ट गर्नाले तपाईं आफ्नो समुदायका अरूको सुरक्षा र कल्याणको ख्याल राख्नुहुन्छ भन्ने कुरा देखाउँछ।

जागरुकता र सुरक्षा

चिन्ताहरू रिपोर्ट गरेर हामी सबैका लागि सुरक्षित र थप सहयोगी वातावरणमा योगदान पुर्याउँछौँ।

UVM.EDU/VVPP मा थप जान्नुहोस्।

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

सक्रिय खतरा प्रतिक्रिया

दौड्नुहोस्, लुकाउनुहोस्, लड्नुहोस्

सक्रिय खतरा भनेको कुनै पनि व्यक्ति हो जसको कार्यले मृत्यु वा गम्भीर चोटपटकको तत्काल जोखिम निम्त्याउँछ, जस्तै सक्रिय बन्दुकधारी वा हतियार चलाउने व्यक्ति। यी परिस्थितिहरूका अवधि प्रायः अप्रत्याशित हुन्छ र सामान्यतया 10 देखि 15 मिनेटको बीचमा रहन्छ।

1. प्रतिक्रिया विकल्पहरू

दौड्नुहोस्: सकेसम्म चाँडो र सुरक्षित रूपमा क्षेत्र खाली गर्नुहोस्। तपाईं तुरुन्तै त्यहाँबाट निस्कन सक्नुहुन्न भने बाहिर निस्कन नसकेसम्म लुक्न सुरक्षित ठाउँ खोज्नुहोस्।

लुकाउनुहोस्: खतराबाट आफूलाई बचाउन सुरक्षित स्थान खोज्नुहोस्। सम्भव भए आफैंलाई सुरक्षित राख्नुहोस् र नजरबाट टाढा रहनुहोस्। शान्त रहनुहोस् र हल्ला गर्नबाट जोगिनुहोस्।

लड्नुहोस्: अन्तिम उपायको रूपमा, तपाईं खतराको सामना गर्नुहुन्छ भने आफ्नो रक्षा गर्न उपलब्ध जे पनि प्रयोग गर्नुहोस्। आफ्नो र अरूको सुरक्षाका लागि अस्थायी हतियार वा तपाईंको हातमा भएको कुनै पनि कुरा प्रयोग गर्नुहोस्।

2. तत्काल कदमहरू

स्क्यान गर्नुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस्, कदम चाल्नुहोस्: आफ्नो वरपरको अवस्थाको मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र परिस्थितिको आधारमा उत्तम निर्णय लिनुहोस्। क्षेत्र स्क्यान गर्नुहोस्, आफ्ना विकल्पहरूका मूल्याङ्कन गर्नुहोस् र सुरक्षित देखिन्छ कि देखिँदैन त्यस अनुसार कदम चाल्नुहोस्।

सुझावहरू

आफैलाई परिचित गर्नुहोस्

- नयाँ वातावरणमा हुँदा, बाहिर निस्कने ठाउँ, लुक्ने ठाउँ र सम्भावित हतियारहरूका ख्याल राख्नुहोस्।
- आफ्नो वरपरको अवस्था बुझ्दा आकस्मिक अवस्थामा छिटो निर्णय लिन मद्दत गर्छ।

प्रहरी आइपुग्दा

- शान्त रहनुहोस् र प्रहरीका निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
- कुनै पनि वस्तु तल राख्नुहोस्, औंलाहरू फैलाएर हात उठाउनुहोस् र हातहरू देखिने गरी राख्नुहोस्। अचानक हिँडडुल गर्नबाट बच्नुहोस्।

तालिम

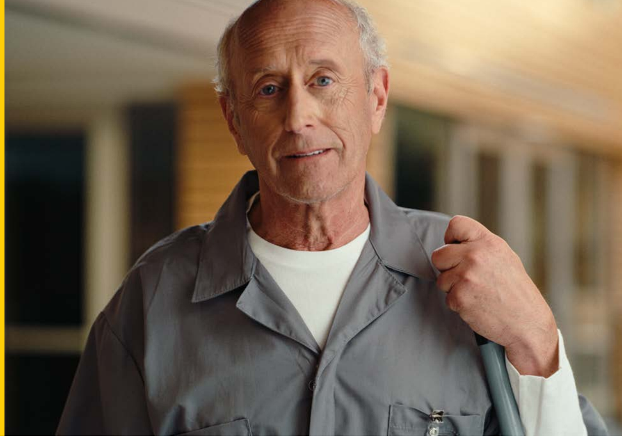
- सक्रिय खतरा प्रतिक्रिया तालिममा भाग लिने विचार गर्नुहोस्।
- थप जानकारी र स्रोतहरूका लागि Google मा "FBI Run Hide Fight" लेखि खोज्नुहोस् र हेर्नुहोस्।

जागरूकता र तयारी मार्फत सुरक्षित समुदाय निर्माण गर्नुहोस्। सूचित र तयार भएर हामी सबैका लागि सुरक्षित र थप सुरक्षित वातावरणमा योगदान पुर्याउँछौं।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**

भर्मन्ट हिंसा रोकथाम परियोजना

बन्द गर्नुहोस्, ताला लगाउनुहोस्, यसलाई कुनै कुराले नअड्काउनुहोस्



1. सुरक्षा अभ्यासहरू

यसलाई बन्द गर्नुहोस्: कोठा वा भवनबाट बाहिर निस्कँदा सधैँ ढोकाहरू बन्द गरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। अनधिकृत पहुँच रोक्नुहोस् र सुरक्षा कायम राख्नुहोस्।

यसमा ताल्चा लगाउनुहोस्: आवश्यक पर्दा ढोकाहरूमा ताला लगाई सुरक्षित गर्नुहोस्। संवेदनशील क्षेत्रहरूका सुरक्षा गर्नुहोस् र प्रतिबन्धित स्थानहरूमा पहुँच नियन्त्रण गर्नुहोस्।

यसलाई कुनै कुराले नअड्काउनुहोस्: बन्द गर्नुपर्ने ढोकाहरूलाई कहिल्यै कुनै कुराले नअड्काउनुहोस्। सुरक्षा उपायहरू लागू छन् र ठीकसँग काम गरिरहेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

2. किन यो महत्त्वपूर्ण छ

बढेको सुरक्षा: बन्द ढोका र बन्द प्रवेशद्वारहरूले अनधिकृत पहुँच र सम्भावित खतराहरूबाट बच्ने काम गर्छन्।

सुरक्षा: उचित रूपमा सुरक्षित ढोकाहरूले अज्ञात मान्छेहरूलाई सार्वजनिक क्षेत्रहरूबाहेकमा प्रवेश गर्नबाट रोकेर सुरक्षित वातावरण कायम राख्न मद्दत गर्छन्।

सामुदायिक उत्तरदायित्व: सुरक्षा कायम राख्न प्रत्येक व्यक्तिले भूमिका खेल्छ। ढोकाहरू सुरक्षित गर्न र भाँचिएको ताला वा क्षतिग्रस्त झ्यालहरू जस्ता कुनै पनि समस्याहरूबारे रिपोर्ट गर्न सक्रिय हुनुहोस्।

सुझावहरू

समस्याहरू रिपोर्ट गर्नुहोस्

- कुनै पनि बिग्रिएको बत्ती, भाँचिएको ढोका, ताला वा झ्यालहरूबारे तुरुन्तै रिपोर्ट गर्नुहोस्।
- तुरुन्त रिपोर्ट गर्नाले सुरक्षा चिन्ताहरूलाई समाधान गर्न मद्दत गर्छ र सबैका लागि सुरक्षित वातावरण सुनिश्चित गर्छ।

सुरक्षित समुदाय निर्माण गर्नुहोस्

- आफ्नो वरपरको प्रति सतर्क र सचेत।
- ढोकाहरू बन्द गर्ने, ताला लगाउने र नखोल्ने कामले तपाईंको वातावरणको भौतिक सुरक्षामा योगदान पुर्याउँछ।

थप जान्नुहोस्: **UVM.EDU/VVPP**