



ကျား၊မ အခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ (GBV) အဓိကသတင်းစကားများ

သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါ

- သင့်အနေဖြင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ခံစားရခြင်းဟာ အဆင်ပြေပါတယ်၊ ဒီလိုခံစားရတွေဟာ ပြဿနာတစ်ခု မဟုတ်ပါ။ ငလျင်အပါအဝင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကြောင့် ထိခိုက်လွယ်မှုများ မြင့်မားလာစေနိုင်သော်လည်း သင်သည် သန်မာသည်ကို အမှတ်ရပါ။ သင်၏ခံစားချက်များသည် ခက်ခဲသောအခြေအနေတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံမျိုးကိုမဆို ဆန့်ကျင်ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်ပါက ရှက်ရွံ့ခြင်းမရှိဘဲ မေးမြန်းပြောဆိုခြင်း ပြုလုပ်ရပါမည်။ မိမိကိုကိုယ် ဂရုစိုက်မှသာ အခြားသူများကို ဂရုစိုက်ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။

အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် မည်သည့်အခြေအနေ အချိန်အခါတွင်မှ အဆင်မပြေပါ

- အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် မည်သည့်အခြေအနေ အချိန်အခါတွင်မှ အဆင်မပြေပါ။ ကျား၊မ(ဂျန်ဒါ)အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကို ဆန့်ကျင်ရန် သတိဝီရိယဖြင့် နေထိုင်ပါ။ မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံမျိုးကိုမဆို ကြုံတွေ့လာရပါက ထောက်ပံ့ရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ရပ်ရွာကွန်ယက်များနှင့် ကူညီချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ (ဥပမာ အရေးပေါ်ခေါ်ဆိုနိုင်သော တယ်လီဖုန်းနံပါတ်များ၊ လူမှုကွန်ရက်၊ ဗိုင်းဗာ အစရှိသဖြင့်)နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။ မလျော်ကန်သည့် အပြုအမူများအားလုံးကို သတင်းပို့တိုင်ကြားပါ။ မိမိလူထုအသိုင်းအဝိုင်း လုံခြုံရေးအတွက် တဦးနှင့်တဦးဖေးမကူညီပါ။
- သင့်အနေဖြင့် ထိခိုက်မှုခံရပါက တိတ်ဆိတ်မနေပါနှင့်။ သင်ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးထံမှ အကူအညီတောင်းခံပါ။ သင့်အနေနဲ့ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ရှက်ရွံ့ခြင်းတို့ကို ခံစားရတာ ပုံမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် အကြမ်းဖက်မှုခံရခြင်းဟာ သင့်အပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။ သတင်းပို့တိုင်ကြားခြင်းနှင့် အကူအညီတောင်းခံခြင်းတို့ ပြုလုပ်ရန်အတွက် နောက်ကျသည်ဟူ၍ မရှိပါ။ အကြမ်းဖက်မှုအား ရုပ်တန်ရန်အတွက် အကူအညီတောင်းပိုင်ခွင့်ရှိပြီး သင်တစ်ဦးတည်း ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်စီမံရန် မလိုအပ်ပါ။
- သင့်အနေဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိသည့်တိုင် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရောက်မည်၊ မည်သည့်အချိန်တွင် ပြန်လာမည်ကို တစ်စုံတစ်ဦးအား အမြဲတမ်းအသိပေးခဲ့ပါ။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ မသန်စွမ်းများ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များကို အိမ်တွင် တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနှင့်။ မိသားစုအားလုံးအတူတကွရှိမှသာ လုံခြုံမှုအရှိဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါမည်။
- သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်၏ ကလေးငယ်များသည် ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် လူကုန်ကူးခံရခြင်း အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နိုင်ချေရှိပါသည်။ . အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များနှင့် ကလေးငယ်များတို့သည် ၎င်းတို့၏ မိသားစု သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ယုံကြည်စိတ်ချရသူနှင့် နေထိုင်ခြင်းက လုံခြုံဘေးကင်းစေနိုင်ပါသည်။

လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများအတွက် အခကြေးငွေပေးရန် မလိုပါ -

- လူသားချင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီမှုသည် အခကြေးငွေပေးရန် မလိုပါ။ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီမှုများသည် အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသား၊ ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် မသန်စွမ်းသူများအပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် တန်းတူရည်တူရရှိနိုင်ပြီး အခမဲ့ဖြစ်သည်။ လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ကူညီပေးနေသည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသူတစ်ဦးမှ သင့်အား ထောက်ပံ့ကူညီမှု တစ်ခုအတွက် အပြန်အလှန်အားဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ စေခိုင်းခြင်းရှိခဲ့ပါက သက်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းထံသို့ သတင်းပို့ တိုင်ကြားပါ။
- မည်သူမှ အခွင့်အရေးတောင်းပိုင်ခွင့် မရှိပါ။ အကူအညီနှင့်ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် အတုံ့အလှည့်အနေဖြင့် မျက်နှာသာပေးမှု၊ ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများကို မည်သည့်ပုံစံနှင့်မဆို တောင်းဆိုခြင်း နှင့် ကျူးလွန်ခြင်း အခွင့်မရှိပါ။

လုပ်ဆောင်ပါ !

- ပဋိပက္ခနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့ရချိန်တွင် အချို့သော မိသားစုများသည် ကလေးသူငယ် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ထိခိုက်နိုင်သော အမှုအကျင့်များ ပြုမူခြင်းအားဖြင့် ဆိုးကျိုးများကိုဦးတည်သောဖြေရှင်းမှုများကို လက်ခံကျင့်သုံးလေ့ရှိသည်။ အရွယ်မတိုင်မီ အိမ်ထောင်ပြုသော မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် အရွယ်မတိုင်မီ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ခံရခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်း အန္တရာယ်များနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ချေ များပါသည်။ **ယင်းကဲ့သို့ ထိခိုက်နိုင်သည့် အလေ့အထများ ငြင်းပယ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်မိသားစုဝင်တိုင်းကို ကာကွယ်ပါ။**
- **အကြမ်းဖက်မှု၊ ကလေးသူငယ် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းနှင့် အခြားထိခိုက်နိုင်သော အမှုအကျင့်များအား လက်မခံကြောင်း ပြောကြားပြုမူခြင်းအားဖြင့် သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ဆောင်ပါ။** အမျိုးသမီး၊ မိန်းကလေးငယ်များ၊ ကလေးငယ်များနှင့် အခြားခံနိုင်ရည်အားနည်းသည့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်များ၏ လုံခြုံရေးနှင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာနေထိုင်ရေးတို့ကို ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်ပါ။ ပဋိပက္ခနှင့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ ဖြစ်ပေါ်နေစဉ်အတွင်း စုံတွဲများနှင့် မိသားစုများအကြား ငြိမ်းချမ်းရေးအား မြှင့်တင် ဆောင်ရွက်ပါ။ ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စပ်လျဉ်းသော သတင်းအချက်အလက်များကို ဝေမျှပါ။

အသက်ကယ် GBV ဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိနိုင်ရန်အတွက် သင့်နေရာဒေသရှိ GBV ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအား ဆက်သွယ်ခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် သတင်းအချက်အလက်အရ သက်ဆိုင်ရာ ပြည်နယ်များရှိ လွှဲပြောင်းပေးရေးဆိုင်ရာ အဓိက တာဝန်ရှိသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပါ။

နေရာဒေသ	အဓိက တာဝန်ရှိသူ
ရခိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း	Su Myat Lwin, sulwin@unfpa.org , (+95)-09-961000476, (+95)-09-8846 350 76
ရခိုင်ပြည်နယ်အလယ်ပိုင်း	Cho Hmi Naing, cnaing@unfpa.org , (+95)-09-406541907
အနောက်မြောက်ပိုင်း (ချင်း၊ စစ်ကိုင်း၊ မကွေး) နှင့် ရန်ကုန်တိုင်း၊ ရော့တီတိုင်း	Naw Teresa Maung, nmaung@unfpa.org , (+95)-09-5047634
အရှေ့တောင်ပိုင်း (မွန်၊ ကရင်၊ တနင်္သာရီ၊ ပဲခူး)	Chaw Su Ma, cma@unfpa.org , (+95)-09-449004469
ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ပိုင်း၊အရှေ့ပိုင်းနှင့်ကယားပြည်နယ်	Yaw Di Sian Leen Sung, sung@unfpa.org , (+95)-09-457738987
အရှေ့မြောက်ပိုင်း(ကချင်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း)	Pan Khat: pakyaw@unfpa.org , (+95)-09-268692509
နိုင်ငံအဆင့်	Myo Thanda, myo.thanda@care.org , (+95)-09-459836883, (+95)-09-965118696 Subarna Dhar: dharsubarna88@gmail.com , +880 1815383430 Doreen Komuhangi: komuhangi@unfpa.org , (+95)-09-259619970
နိုင်ငံအဆင့် GBV အကူအညီဖုန်းနံပါတ်	နားထောင်ပေးမယ်နော် - ၀၉ ၇၇၇ ၂၀၆ ၀၃၅, ၀၉ ၈၈၉ ၅၇၀ ၅၈၆ တနင်္လာနေ့- သောကြာနေ့ - ၉:၀၀ (နံနက်) - ၅:၀၀ (ညနေ) စနေနေ့ - ၁:၀၀ (နေ့လည်)- ၅:၀၀ (ညနေ) FB page: https://www.facebook.com/allears.w
နိုင်ငံအဆင့် GBV (မသန်စွမ်း အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက်)အကူအညီဖုန်းနံပါတ်	ပြောပြလိုက် - ၀၉ ၇၅၅ ၉၉၅ ၇၈၇, ၀၉ ၇၇၇ ၉၉၈ ၃၈၆ FB page: https://www.facebook.com/pyawpyalit3
နိုင်ငံအဆင့် GBV (မသန်စွမ်း အမျိုးသမီးများ နှင့် မိန်းကလေးငယ်များအတွက်)အကူအညီဖုန်းနံပါတ်	အပြုံးပန်း - ၀၉ ၇၆၅ ၇၇၇ ၈၉၀, - ၀၉ ၉၅၉ ၇၇၇ ၈၉၀ (Signal), - ၀၉ ၄၂၆ ၇၇၇ ၈၉၀ (Viber - လက်သင်္ကေတပြဘာသာစကား) တနင်္လာနေ့- သောကြာနေ့ - ၉:၀၀ (နံနက်) - ၅:၀၀ (ညနေ) FB page : https://www.facebook.com/helpline4wwd
မန္တလေး GBV အကူအညီဖုန်းနံပါတ်	Legal Clinic Myanmar (LCM)- ၀၉ ၇၉၈ ၆၇၃ ၀၁၄ (Mandalay Branch Office) တနင်္လာနေ့- သောကြာနေ့ - ၉:၀၀ (နံနက်) - ၅:၀၀ (ညနေ) Email: mandalay@legalclinicmyanmar.org