

# බලහත්කාර පාලනය යනු කුමක්ද?

බලහත්කාර පාලනය යනු ඕනෑම කෙනෙකුට, ඔවුන්ගේ පසුබිම කුමක් වුවත්, බලපෑ හැකි පවුල් සහ ගෘහස්ථ නිංසනයේ අඩු දෘශ්‍යමාන ආකාරයකි. තවත් පුද්ගලයෙකු හසුරුවා ගැනීමට සහ බිය භාවිතා කරමින් යමෙකු කලත්‍රයෙකු, සහකරුවෙකු හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකු වැනි අයෙකු වෙත ආධිපත්‍ය දැරීමට සහ පාලනය කිරීමට උත්සාහ කරන විට එය සිදුවේ.

**බලහත්කාර පාලනය අවබෝධ කර ගැනීම**  
**සංක්‍රමණික හා සරණාගත ප්‍රජාව**

## බලහත්කාර පාලනයේ ස්වභාවය කෙසේද?

බලහත්කාර පාලනය යනු යම් අයෙකු සම්බන්ධයෙන් බලයක් පවත්වන අවස්ථාවකි. පහත දැක්වෙන අවස්ථාවල සිටින අය බලහත්කාර පාලනය අත්විඳීමට ඇති අවස්ථාව ඉහළය:

### සංක්‍රමණික තත්ත්වය හා පිටුවහල් වීමට ඇති බිය



ඔබේ කලත්‍රයා, සහකරු හෝ ඔහුගේ පවුලේ අය විසින් පාලනය පවත්වා ගැනීමට, ඔබව පිටුවහල් කරන බවට තර්ජනය කිරීම හෝ ලියකියවිලි රඳවා සඳහා ඔබේ ආගමන තත්ත්වය හෝ විසා බලපත්‍රය භාවිතා කළ හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස:

- ඔබ ගැන ආගමන බලධාරීන්ට හෝ පොලීසියට පැමිණිලි කරන බවට තර්ජනය කිරීම
- ඔබට ඔවුන් මත යැපීම දිගටම පවත්වා ගැනීමට ඔබේ විසා බලපත්‍රය සම්බන්ධ කටයුතු කිරීමට උපකාර කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.

### ආගමික හා සංස්කෘතිකමය අපේක්ෂා



ඔබේ කලත්‍රයා, සහකරු හෝ ඔහුගේ පවුලේ අය විසින් ඔබේ හැසිරීම සහ ඔබට කතා කළ හැකි අය පාලනය කිරීමට සංස්කෘතික හෝ ආගමික විශ්වාසයන් භාවිතා කිරීමට ඉඩ ඇත. ඔවුන් විසින් ඔබේ ආගම හෝ ආධ්‍යාත්මික විශ්වාසයන් පිළිපැදීමෙන් ඔබට වැළැක්වීම සිදු වීමට ඉඩ ඇත. උදාහරණයක් ලෙස:

- ඔබ කාන්තාවක් නිසා සාම්ප්‍රදායික ආකාරයට සිටින ලෙස බල කිරීම.
- ආගමික සේවා හෝ සංස්කෘති හමුවීම්වලට යෑමෙන් ඔබට වැළැක්වීම.

### ආර්ථිකමය යැපීම හා පාලනය



මූල්‍ය අපයෝජනයට ඔබේම මුදල් වෙත ප්‍රවේශය වීමට ඉඩ නොදීම, හෝ ඔබ එය වියදම් කරන ආකාරය පාලනය කිරීම ඇතුළත් විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස:

- බැංකු ගිණුම් නිරීක්ෂණය කිරීම, ඔබට ඒවාට ප්‍රවේශ වීමට ඉඩ නොදීම හෝ ඔබට අවශ්‍ය දේවල් සඳහා මුදල් ලබා දීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- ඔබේ පවුලේ අයගෙන් දැවැදි ගෙවීම් ඉල්ලා සිටීම.
- ඔවුන්ගේ මූල්‍ය ඉල්ලීම් ඉටු නොකළහොත් විවාහය අවසන් කරන බව පවසමින් ඔබට බිය ගැන්වීම.

### භාෂාමය බාධා සහ හුදෙකලාව සිටීම



ඔබේ සීමිත ඉංග්‍රීසි දැනුමෙන් ප්‍රයෝජන ගනිමින් ඔබේ කලත්‍රයා, සහකරු හෝ ඔහුගේ පවුලේ අය, උපකාර ලබා ගැනීමෙන් හෝ ඔබේ අයිතිවාසිකම් තේරුම් ගැනීමෙන් ඔබට වැළැක්වීම සිදු විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස:

- භාෂා පන්තිවලට සහභාගී වීම හෝ ඉංග්‍රීසි කතා කරන පුද්ගලයින් සමග අන්තර් සම්බන්ධතා පැවැත්වීම නැවැත්වීම. මෙමගින් ඔබ අනෙක් අයගෙන් උදව් ඉල්ලා සිටීම සීමා කිරීම මෙන් ම ඔබ අන් අයගෙන් උපකාර ඉල්ලා සිටීම වැළැක්විය හැකිය.
- ඔබේ පවුලේ අය, මිතුරන්, අසල්වැසියන් හමුවීම හෝ ඔවුන් හමුවීම සහ ප්‍රජාව තුළ සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීම නැවැත්වීමෙන් ඔබට හුදකලා කිරීම.

### නීති පද්ධතිය භාවිතා කිරීම



ඔබ ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඔබේ නීතිමය අයිතිවාසිකම් ගැන නොදැනුවත් විය හැකි අතර කලත්‍රයකු හෝ සහකරුවෙකු ඔබට හසුරුවා ගැනීමට හෝ බිය ගැන්වීමට භාවිතා කිරීමට එය හේතු විය හැකිය. මෙයට ඇතුළත් වන්නේ:

- ඔබට උපකාර ලබා ගැනීම හෝ ඔබේ අයිතිවාසිකම් භාවිතා කිරීම නැවැත්වීමට නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා බවට තර්ජනය කිරීම.
- ඔස්ට්‍රේලියානු නීති ගැන ඔබට බොරු කීමට ඔබේ සීමිත නීති දැනුම භාවිතා කිරීම.

**මතක තබා ගන්න, බලහත්කාර පාලනය එක් එක් අයට විවිධ ස්වරූපයෙන් පැවතිය හැකිය. යමක් නිවැරදි නොවන බව හැඟේ නම්, ඔබට සහාය විය හැකි කෙනෙකු වෙත ළඟා වී කතා කරන්න. බලහත්කාර පාලනය ගැන ඔබට කතා කළ හැකි සේවාවන් කිහිපයක් ඊළඟ පිටුවේ ඇත.**



# ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාද?

හිංසනීය සම්බන්ධතාවක් හැර යාම දුෂ්කර විය හැකිය. බලහත්කාර පාලනය භාවිතා කරන පුද්ගලයා සම්බන්ධයෙන් ඇති බිය, මූල්‍ය ගැටලු, සංක්‍රමණ ගැටලු සහ චිත්තවේගීය බැඳීම් වැනි බාධකවලට ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. ඔබට සුදානම් සහ ආරක්ෂිත යැයි හැඟෙන විට සහය ලබා ගැනීම සහ පිටව යාමට පියවර ගැනීම කමක් නැත.

## ඔබට ඇමතිය හැකිය:



### inTouch Multicultural Centre Against Family Violence

උපකාර කාර්ය මණ්ඩලය සමග සම්බන්ධ වීමට 1800 755 988 අමතන්න  
පෙ.ව 9:00 - ප.ව 5:00 දක්වා විවෘතයි  
සඳුදා සිට සිකුරාදා දක්වා  
[www.intouch.org.au](http://www.intouch.org.au)



### Safe Steps

අර්බුද අවස්ථාවල උපකාර, තොරතුරු සහ නවාතැන් සඳහා 1800 015 188 අමතන්න.  
දවසේ පැය 24 ම,  
සතියේ දින 7 ම විවෘතයි  
[www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)



### 1800RESPECT

1800 737 732 ඔස්සේ ගෘහස්ථ, පවුල් සහ ලිංගික හිංසනය පිළිබඳ උපදේශනය, තොරතුරු සහ සහාය ලබා ගන්න. සජීවී මාර්ගගත වැටී පහසුකම ද පවතියි.  
[www.1800respect.org.au](http://www.1800respect.org.au)



### The Orange Door

පවුල් හිංසනය සම්බන්ධයෙන් ඔබට ආසන්නව ඇති උපකාර සොයා ගන්න.  
[www.orangedoor.vic.gov.au](http://www.orangedoor.vic.gov.au)



**ඔබේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් සැලසුමක් සකස් කරන්න**  
ඔබට ආරක්ෂා කර ගත හැකි ආකාරය පියවර වශයෙන් සඳහන් වන සැලසුමක් සකස් කරන්න මෙයට පුස්තකාලයක් හෝ පුජා මධ්‍යස්ථානයක් වැනි ඔබට යා හැකි ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනා ගැනීම සහ හදිසි අවස්ථාවලදී සම්බන්ධ කර ගැනීමට විශ්වාසවන්ත පුද්ගලයෙකු සිටීම ඇතුළත් විය හැකිය. එමී පස ලැයිස්තුගත කර ඇති සංවිධානවලින් ඔබට මේ සඳහා උපකාර ලබා ගත හැකිය.



**සිදුවීම් වාර්තා කරන්න**  
දිනයන්, සාක්ෂිකරුවන් සහ වෙනත් නිශ්චිත විස්තර ඇතුළුව, ඔබේ සම්බන්ධතාවයේ බලහත්කාර පාලනය සිදුවන අවස්ථා පිළිබඳ වාර්තාවක් තබා ගන්න. මෙම ලේඛනය ආරක්ෂිත ස්ථානයක සඟවා තබන්න.



**වටිනා භාණ්ඩ සහ වැදගත් ලියකියවිලි සඟවා තබන්න**  
ස්වර්ණාභරණ වැනි වටිනා දේවල් සහ හැඳුනුම්පත් සහ ආගමන පත්‍ර වැනි වැදගත් ලියකියවිලි සැඟවීමට රහසිගත සහ ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සොයා ගන්න.



**ඔබේ අයිතිවාසිකම් දැන සිටින්න**  
විවාහ, ආගමන සහ ගෘහස්ථ හිංසන නීති සම්බන්ධයෙන් ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඔබේ අයිතිවාසිකම් අවබෝධ කර ගන්න. ඔබට උපකාර කළ හැකි නොමිලේ සෑපයෙන නීති සේවා පවතියි වැඩි දුර විස්තර සඳහා 1300 792 387 ඔස්සේ Legal Help අමතන්න.



**සංස්කෘතිකමය වශයෙන් සංවේදී සේවාවකට ප්‍රවේශ වීම**  
සංස්කෘතික වශයෙන් සංවේදී සහ භාෂණ පරිවර්තකයින් ලබා දෙන සහාය සේවා සොයා ගන්න. ඔබේ සංස්කෘතික පසුබිමට ගරු කරමින් ඔබට අවශ්‍ය අවබෝධය සහ සහාය ලබා දීමට මෙම සේවාවලට හැකිය. අනෙක් පස ඇති සේවා ලැයිස්තුව බලන්න.