

## संघर्षपूर्ण संबंधों में सुरक्षा और कल्याण बच्चों को सुरक्षित रखना

बच्चे और युवा कई तरह से अपने घर में हिंसा देखते हैं:

### देखना

- शारीरिक हमला होते देखना
- शारीरिक हिंसा के असर को देखना – खरोंचें, टूटी हड्डियाँ, अस्पताल जाना
- घर में इसके असर को देखना - दीवारों में छेद, टूटी हुई चीजें
- एक अभिभावक को दूसरे अभिभावक पर चिल्लाते या उनके साथ शोषण करते देखना
- किसी एक अभिभावक को अक्सर रोते हुए देखना
- किसी एक अभिभावक को सहमते या दूसरे से दूर हटते हुए देखना
- किसी एक अभिभावक को दूसरे से बातें छिपाते हुए देखना

### सुनना

- पीटने, थप्पड़, घूंसा या किसी के फर्श पर गिरने की आवाज सुनना
- चिल्लाने, गाली देने, धमकियां देने, आलोचना करने, कठोर बातें कहने, नीचा दिखाने जैसी बातें सुनना
- रोने की आवाज सुनना
- एक अभिभावक को दूसरे से डर के कारण झूठ बोलते हुए सुनना
- अभिभावक की आवाज में डर को सुनना
- अपने अभिभावक की आवाज़ में गुस्से को सुनना
- एक अभिभावक को हमेशा माफी मांगते हुए सुनना

### महसूस करना

- घर में चिंता और तनाव को महसूस करना
- किसी एक अभिभावक (या घर में रहने वाले किसी अन्य व्यक्ति) से डर का महसूस होना
- अभिभावक या घर के किसी अन्य व्यक्ति के लिए डर महसूस करना
- अपनी सुरक्षा के लिए डर महसूस करना
- इस बात की चिंता करना कि वे ऐसा कुछ कर सकते हैं जिसकी नकारात्मक प्रतिक्रिया हो सकती है
- अपने आक्रामक अभिभावक से छिपते समय बेचैन महसूस करना

### प्रभावित होना

- वे देखते हैं कि एक अभिभावक दूसरे से हमेशा डरता रहता है और कोशिश करता है कि वह उसे नाराज न कर दे
- घर में शांति बनाए रखने की कोशिश में अपनी ज़रूरतों को पीछे छोड़ देना।

## अपने घर में हिंसा देखने से बच्चों और युवाओं पर असर:

### अल्पकालिक असर

#### शिशुओं पर

- इस उम्र में शिशुओं को:
  - नींद संबंधी दिक्कतें पैदा हो सकती हैं
  - लगाव की मुश्किलें पैदा हो सकती हैं
  - दूध पीने और खाने की दिक्कतें पैदा हो सकती हैं
  - अपनी उम्र के अनुसार वजन के कम होने/वजन के न बढ़ने की समस्या हो सकती है
  - अक्सर रोने की दिक्कत हो सकती है
  - शारीरिक चोट लगने का अधिक खतरा हो सकता है।

#### प्री स्कूल के बच्चे

- ऐसे काम करना शुरू कर सकते हैं जिन्हें वे बचपन में करते थे:
  - बिस्तर गीला करना शुरू कर सकते हैं
  - अंगूठा चूसना शुरू कर सकते हैं
  - अक्सर रोना और कलपना शुरू कर सकते हैं
  - सोने में कठिनाई और जागते रहने की आदत हो सकती है
  - घबराहट के लक्षण दिख सकते हैं, जैसे हकलाना या छिपना
  - अलगाव सम्बंधित बेचैनी के गंभीर लक्षण दिख सकते हैं।

#### स्कूल जाने वाले बच्चे

- इस उम्र में बच्चे:
  - दुर्व्यवहार के लिए दोषी महसूस करते हुए इसके लिए खुद को दोषी ठहरा सकते हैं
  - में आत्मसम्मान की भावना में गिरावट आ सकती है
  - स्कूल की गतिविधियों में भाग नहीं ले सकते हैं या अच्छे ग्रेड प्राप्त नहीं कर सकते हैं
  - के दोस्त दूसरों की तुलना में कम हो सकते हैं और वे दूसरे बच्चों की तुलना में ज्यादा बार परेशानी में पड़ सकते हैं
  - को सिर दर्द और पेट दर्द अधिक हो सकता है
  - में बेचैनी, अवसाद, ऑब्सेसिव कम्पल्सरी डिसऑर्डर (ओसीडी), खाने संबंधी बीमारियां, और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं विकसित हो सकती हैं।

## किशोर

- नकारात्मक तरीके से कार्य कर सकते हैं, जैसे:
  - परिवार के सदस्यों से लड़ना या स्कूल न जाना
  - असुरक्षित यौन संबंध और शराब या नशीले पदार्थों का इस्तेमाल करने जैसे जोखिम भरे व्यवहारों में लिप्त होना
  - आत्म-सम्मान का कम होना और दोस्त बनाने में परेशानी होना
  - लड़ाई शुरू करना या दूसरों को डराना-धमकाना शुरू करना और कानून की गिरफ्त में पड़ने का खतरा अधिक होना
  - बेचैनी, सामाजिक अलगाव और अवसाद महसूस करना
  - बेचैनी, अवसाद, ऑब्सेसिव कम्पल्सरी डिसऑर्डर (ओसीडी), खाने संबंधी बीमारियां, और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का विकसित होना

## दीर्घकालिक असर

- अवसाद, बेचैनी, ऑब्सेसिव कम्पल्सरी डिसऑर्डर (ओसीडी), खाने संबंधी बीमारियां, और आत्मसम्मान में गिरावट जैसी मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का अनुभव करना
- मधुमेह, मोटापा और हृदय रोग जैसी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करना
- मादक द्रव्यों का सेवन और लत संबंधी समस्याओं का अनुभव करना
- अपने भावी संबंधों में हिंसक होना या हिंसा का शिकार होना