

دریم خصوصی

ایمنی شما برای ما اهمیت دارد. اطلاعاتی که شما در اختیار ما می گذارید با شخصی که به شما حمله کرده است یا با کسی که با او در ارتباط است (مانند افراد خانواده یا دوستان او) در میان گذاشته نخواهد شد.



<https://creativecommons.org/licenses>

© اداره بهداشت و تندرستی، دولت استرالیای جنوبی. کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ می باشد. آوریل 2020 (DM.734). بودجه توسط کمیسر حقوق قربانیان جرایم تامین شده است.



Government of South Australia
Women's and Children's
Health Network



از کجا می توانم کمک دریافت کنم؟

در شرایط اضطراری با شماره های زیر تماس بگیرید:

آمبولانس: 000

پلیس: 000

پلیس (کمک غیر اضطراری) 131 444

برای دریافت مشاوره، اطلاعات یا کمک با مراکز زیر تماس بگیرید

خدمات بهداشت زنان (Women's Health Service) 8444 0700

خدمات خشونت خانگی (Domestic Violence Services) 1800 737 732

Yarrow Place (مرکز خدماتی مربوط به تجاوز و آزارهای جنسی) 8226 8787

Nunkuwarrin Yunti (خدمات بهداشتی برای افراد ابروجینی) 8406 1600

Mensline Australia 1300 789 978

Lifeline 13 11 14

TIS (خدمات ترجمه تلفنی) 131 450

خدمات تریاژ سلامت روانی (Mental Health Triage Service) 13 14 65

اگر فرزند خردسال/ یا نوجوان شما نیاز به حمایت یا کمک دارد با مراکز زیر تماس بگیرید:

خدمات بهداشت نوجوانان شهری (Metropolitan Youth Health) 8255 3477

خدمات سلامت روان کودکان و نوجوانان (Child & Adolescent Mental Health Service) 1300 222 647

خط کمک به کودکان (Kids Help Line) 1800 55 1800

خدمات بهداشت

شما می توانید از طریق صحبت با متخصصین بهداشت و سلامت در مورد آنچه اتفاق افتاده است کمک دریافت نمایید. آنها می توانند جراحات شما را بررسی نموده و کمک نمایند تا در امان بمانید.

پلیس

شما می توانید از طریق صحبت با پلیس در مورد آنچه اتفاق افتاده است کمک دریافت نمایید. خفه کردن یک حمله محسوب شده و غیر قانونی می باشد. پلیس می تواند گزارشی آماده کرده و به شما در حفظ امنیت تان کمک کند.

مناسب از جنبه فرهنگی

در بسیاری از این مراکز خدماتی برای خانم ها و آقایان با هر پیش زمینه فرهنگی در دسترس می باشند.

آیا کسی سعی کرده است تا شما را خفه کند؟

- اگر خشونت و یا اذیت و آزار توسط کسی را تجربه کرده اید، ممکن است گلوی تان فشرده شده باشد یا در معرض خطر خفه شدن قرار گرفته باشید.
- خفه شدن می تواند بسیار ترسناک باشد.
- در استرالیای جنوبی، فشردن گلوی کسی بدون رضایت او، جرم محسوب می شود.
- این حوزه، اطلاعاتی را برای کمک به شما در درک خطر خفه شدن توسط یک فرد و کمک های موجود در این زمینه؛ در اختیار تان قرار می دهد.

خفه شدن به چه معناست؟

- خفه شدن زمانی صورت می گیرد که به گلو و گردن شما فشاری وارد می گردد که ممکن است باعث قطع تنفس شما شود.
- اینکار می تواند باعث قطع و یا کاهش میزان جریان اکسیژن و خون ورودی و خروجی از مغز شما شود.
- گاهی اوقات افراد این را "خفگی" می نامند.
- خفه شدن می تواند به روشهای مختلف صورت گیرد - با قرار دادن یک دست یا هر دو دست بدور گردن، یا استفاده از وسیله ای مانند طناب بدور گردن شما. این امر می تواند از طریق وارد ساختن فشار توسط چیزی بروی گردن، دهان و بینی شما نیز صورت گیرد.

آیا تجربه خفه شدن خطرناک است؟

- بله. خفه کردن حمله ای است که می تواند جان شما را در معرض خطر قرار دهد:
- این امر می تواند از خشونت های فیزیکی دیگر مانند لگد یا مشت زدن خطرناکتر باشد.
- چنانچه شریک زندگی فعلی یا سابق شما مبادرت به خفه کردن شما کرده است، شما در معرض خطر صدمات جدی و یا مرگ توسط او در آینده هستید.
- نرسیدن اکسیژن کافی به مغز حتی برای مدتی کوتاه؛ می تواند باعث صدمات مغزی شود.
- این صدمات می توانند در طول ساعات، روزها یا حتی هفته های پس از خفه شدن بدتر شوند.
- هر چه تعداد دفعات مبادرت به خفه کردن شما بیشتر باشد - شما در معرض خطر بیشتری قرار دارید.
- اگر باردار هستید، خفه شدن می تواند به بارداری شما آسیب برساند.

بسیاری از افرادی که خشونت یا آزار و اذیت را تجربه کرده اند، گلوی شان فشرده شده است. خفه کردن روشی متداول برای صدمه زدن و کنترل شخص دیگر است. اینکار همچنین بسیار خطرناک بوده و علامت هشدار دهنده ای برای آسیب های آینده می باشد.

در صورتی که من خفه شدن را تجربه کرده باشم چه اتفاقی برای من رخ می دهد؟

بیشتر افراد از اقدام به خفه کردن آنها جان سالم بدر می برند ولی ممکن است دچار مشکلات دائمی پزشکی گردند. در شرایط زیر دریافت کمک پزشکی در اسرع وقت؛ اهمیت دارد:

- باردار هستید.
- مشکل تنفس یا بلع دارید.
- در حال خفه شدن از حال رفتید (بیهوش شدید).
- چشم های شما قرمز شده یا خون افتاده است.
- در صحبت کردن شما مشکل ایجاد شده یا صدایتان تغییر کرده است.
- سرفه می کنید یا درد دارید/ گلو یا گردن شما متورم شده است.
- استفراغ می کنید یا حالت تهوع دارید.
- سرگیجه دارید، احساس گیجی می کنید، گوش تان زنگ می زند و یا سردرد دارید.
- در نحوه فکر کردن شما تغییراتی ایجاد شده است (از دست دادن حافظه، احساس سردرگمی، گیجی یا بی قراری).
- در یک طرف بدن یا صورت خود احساس ضعف، بی حسی یا افتادگی می نمایید.

خفه شدن تجربه بسیار خطرناکی می باشد. برای اینکه به شما در بررسی علایم تان کمک شود؛ در صورت امکان چند روزی را نزد کسی که به او اعتماد دارید بمانید. از مراکز خدماتی که نامشان در پشت این بروشور فهرست شده است راهنمایی و مشاوره گرفته و در صورت لزوم کمک پزشکی بگیرید.

باید چکار کنم؟

- با کسی که می تواند به شما مشاوره دهد صحبت کنید. شماره های تماس در پشت این بروشور موجود است.
- در صورتیکه باردار هستید به یک پزشک یا مراکز خدمات تخصصی مراجعه کنید.
- در صورت داشتن هر گونه علایم به یک پزشک یا مرکز خدمات تخصصی مراجعه کنید. به آنها اطلاع دهید که اقدام به خفه کردن شما شده است تا بتوانند به بهترین وجه ممکن به شما کمک نمایند.
- در صورت امکان نزد کسی که به او اعتماد دارید بمانید

زمانی که به یک پزشک مراجعه کنم چه اتفاقی خواهد افتاد؟

- این امر بستگی به آن حادثه، صدمات ناشی از اقدام به خفه کردن شما و اینکه حادثه چه مدت پیش اتفاق افتاده است، دارد. ممکن است لازم باشد تا شما آزمایش های خاصی را انجام دهید و یا به پزشکان متخصص زیر مراجعه کنید:
- اسکن سی تی گردن/ آنژیوگرافی - در این آزمایش رگ های خونی، مغز و استخوان های سر و گردن شما مورد بررسی قرار می گیرند.
- MRI - در این آزمایش بافت های نرم بدن شما (مانند عضلات، اعصاب و رگ های خونی) در گردن و مغز شما مورد بررسی قرار می گیرند.
- متخصص گوش و حلق و بینی - این پزشک؛ گلو و مجرای تنفسی شما را معاینه خواهد کرد.
- متخصص زنان - اگر باردار هستید این پزشک وضعیت بارداری شما را بررسی خواهد کرد.
- پزشک خانوادگی شما، پزشک بخش فوریت های پزشکی، متخصصان و یا سایر مراکز خدماتی سلامت و بهداشت می توانند هر گونه آسیب ممکن را که می تواند در صورت درخواست حمایت شما از پلیس مورد استفاده قرار گیرد، ثبت نمایند. این امر می تواند برای حمایت از سلامت و تندرستی شما مفید باشد.

در صورت عدم وجود هر گونه علایمی روی گردن شما ممکن است فکر کنید که حالتان خوب است. اما ممکن است صدمات جدی در زیر پوست رخ دهد؛ بدون اینکه شما متوجه آنها شوید. درخواست کمک پزشکی فوری بسیار اهمیت دارد.