



Gloucestershire Rape and Sexual Abuse Centre  
here for you



GLOUCESTERSHIRE COUNSELLING SERVICE

വെബ്സൈറ്റ്: [www.glosrasac.org](http://www.glosrasac.org)

ഫോൺ നമ്പർ: 01452 305421

ഗ്ലൗസെസ്റ്റർഷെയറിലെ ഏത് ലിംഗത്തിൽ പെട്ടവർക്കും ലൈംഗിക അതിക്രമം അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള സുരക്ഷിതവും രഹസ്യാത്മകവും വിദഗ്ദ്ധവുമായ സേവനം GRASAC (ഗ്ലൗസെസ്റ്റർഷെയർ റേപ്പ് ആൻഡ് സെക്ഷ്വൽ അബ്യൂസ് സെന്റർ) വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. രോഗശാന്തി യാത്രയുടെ ഏത് ഘട്ടത്തിലും അതിജീവിച്ചവർക്ക് അവർ ചികിത്സാപരമായ, ആഘാതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുള്ള പിന്തുണ നൽകുന്നു. വൺ-ടു-വൺ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ് ലൈംഗിക അതിക്രമ പിന്തുണ, ട്രോമ സ്റ്റേബിലൈസേഷൻ വർക്ക്, ഫെസിലിറ്റേറ്റഡ് ഗ്രൂപ്പ് പ്രോഗ്രാമുകൾ, ഓൺലൈൻ സ്വയം സഹായ ഗൈഡുകൾ, പരിശീലനം എന്നിവ അവരുടെ സേവനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

വെബ്സൈറ്റ്: [www.gloscounselling.org.uk](http://www.gloscounselling.org.uk)

ഫോൺ നമ്പർ: 01453 766310

ഇമെയിൽ: [info@gloscounselling.org.uk](mailto:info@gloscounselling.org.uk)

ഗ്ലൗസെസ്റ്റർഷെയർ കൗൺസിലിംഗ് സർവീസുമായി (GCS) പങ്കാളിത്തത്തിൽ, അവർ **കൗൺസിലിംഗിലേക്കും EMDR തൊഴിലിലേക്കും** പ്രവേശനം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ സമീപനം അനുകമ്പയുള്ളതും, അതിജീവിച്ചവർ നയിക്കുന്നതും, സുരക്ഷയിലും വൈകാരിക ക്ഷേമത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതും. GRASAC അവരുടെ വെബ്സൈറ്റ് വഴി റഫറലുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നു. പ്രൊഫഷണലുകൾക്ക് റഫർ ചെയ്യാനോ സൂചന നൽകാനോ കഴിയും, കൂടാതെ അതിജീവിച്ചവർക്ക് സ്വയം റഫർ ചെയ്യാനും കഴിയും, എല്ലാവർക്കും അവരുടെ വ്യക്തിഗത ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി വിദഗ്ദ്ധവും സമഗ്രവുമായ പിന്തുണ ലഭിക്കുമെന്ന് അറിയുന്നതിലൂടെ.



വെബ്സൈറ്റ്: [www.letstalkwell.org.uk](http://www.letstalkwell.org.uk)

ഫോൺ നമ്പർ: 01594 372777

മൊബൈൽ നമ്പർ: 07520 634063

ഇമെയിൽ: [hello@letstalkwell.org.uk](mailto:hello@letstalkwell.org.uk)

**9-25 വയസ്സ് പ്രായമുള്ളവർക്കുള്ള കൗൺസിലിംഗും പിന്തുണയും**

കൗൺസിലിംഗ്: നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലോ കോളേജിലോ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ താമസിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന് സമീപമുള്ള മറ്റൊരു അനുയോജ്യമായ സ്ഥലത്ത്, ഫോണിലൂടെയോ, ടെക്സ്റ്റ് ചാറ്റിലൂടെയോ, വീഡിയോയിലൂടെയോ നേരിട്ടോ അല്ലെങ്കിൽ മുഖാമുഖമോ കൗൺസിലർമാരുമായി സംസാരിക്കുക.

ഇന്റർ-ആക്ട്: ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പുതിയ വഴികൾ പഠിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ എങ്ങനെ ചെയ്യാമെന്നും പഠിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മൂന്ന് തത്സമയ ഓൺലൈൻ സെഷനുകളുടെ ഒരു പരമ്പര.

ടോക്ക് വെൽ ചാറ്റ്: നിങ്ങളെ അലട്ടുന്ന എന്തിനെക്കുറിച്ചും അവരുടെ സൗഹൃദപരവും പരിശീലനം ലഭിച്ചതുമായ ടീം അംഗങ്ങളെ വിളിക്കുകയോ തത്സമയ സന്ദേശം അയയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.

ആദ്യ ഘട്ട സെഷൻ (FSS): ഒരു പരിഹാര കേന്ദ്രീകൃത സെഷൻ - നിങ്ങൾ ഒരു പ്രത്യേക പ്രശ്നം നേരിടുകയും വ്യത്യസ്തനാകാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതോ അടുത്തതായി എന്തുചെയ്യണമെന്നതോ തീരുമാനിക്കാൻ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ഉത്തമ തിരഞ്ഞെടുപ്പ്.

ഗ്രൂപ്പ് വർക്ക് വഴിയും രക്ഷിതാക്കൾക്കും പരിചരണകർക്കും ഒരു രക്ഷിതാവിനും പരിചരണകർക്കും ഒരു ഹെൽപ്പ് ലൈൻ വഴിയും ലെറ്റ്സ് ടോക്ക് വെൽ പിന്തുണ നൽകുന്നു.

## ഒരു ആക്രമണം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു

999 എന്ന എമർജൻസി നമ്പറിൽ വിളിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാം. നമ്പർ അല്ലെങ്കിൽ അടിയന്തരമല്ലാത്ത **101** നമ്പറുകൾ.

ഗ്ലൗസെസ്റ്റർഷയർ കോൺസ്റ്റാബുലറി വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.

[www.gloucestershire.police.uk](http://www.gloucestershire.police.uk)



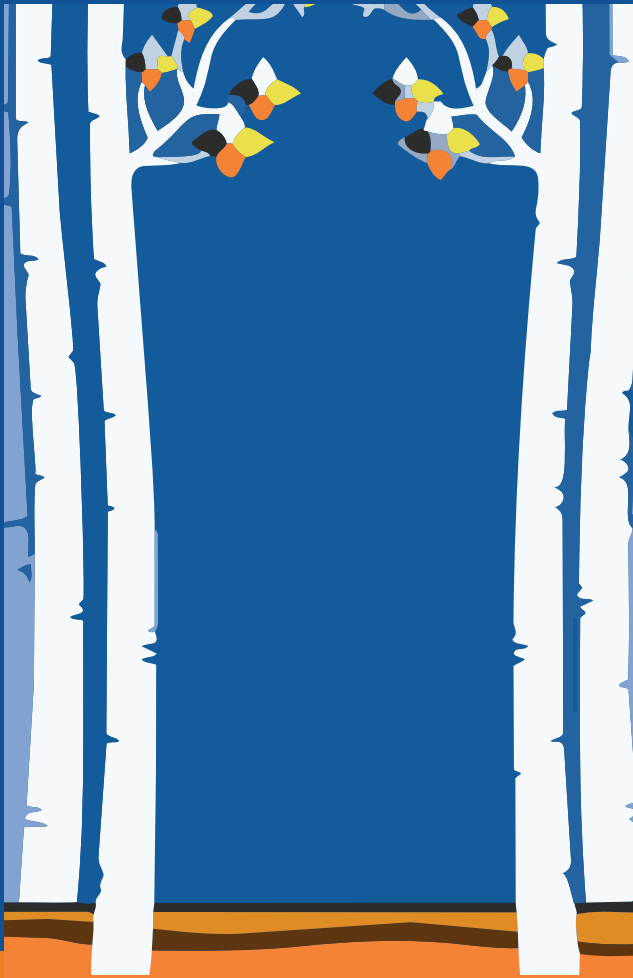
## ഇരകളുടെ പെരുമാറ്റച്ചട്ടം (VCOP)

കുറ്റകൃത്യത്തിന് ഇരയായ എല്ലാവർക്കും, അവർ പോലീസിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നത് പരിഗണിക്കാതെ, വിക്ടിം കോഡ് ഓഫ് പ്രാക്ടീസിൽ മുന്നോട്ടുവെച്ചിരിക്കുന്ന നിരവധി അവകാശങ്ങളുണ്ട്.

വിശദാംശങ്ങൾ ഇവിടെ കാണാം:



<https://www.gov.uk/government/publications/the-code-of-practice-for-victims-of-crime/code-of-practice-for-victims-of-crime-in-england-and-wales-victims-code>



ഘൃസൈന്ധുർഷെയറിൽ ലൈംഗിക അതിക്രമത്തിന് ഇരയായ ഒരാൾക്ക് എവിടെ നിന്ന് പിന്തുണ ലഭിക്കും

2026 മുതൽ സാധുതയുള്ളത്



# ലൈംഗിക അതിക്രമം എന്താണ്?

ലൈംഗിക അതിക്രമം എന്നത് സമ്മതമില്ലാതെ നടക്കുന്ന അനാവശ്യമായ ലൈംഗിക പ്രവൃത്തിയോ പെരുമാറ്റമോ ആണ്. ഇതിൽ ലൈംഗികാതിക്രമം, പീഡനം, ബലാൽക്കാരം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു, ഇതിൽ സമ്പർക്കം, സമ്പർക്കമില്ലാത്ത ലൈംഗിക പീഡനം എന്നിവ ഉൾപ്പെടാം.

## കോൺടാക്റ്റിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ ലൈംഗിക പീഡനം അല്ലെങ്കിൽ ബലാത്സംഗം:

- അനാവശ്യമായ സ്പർശനം അല്ലെങ്കിൽ തപ്പിത്തടയൽ
- ബലാത്സംഗം അല്ലെങ്കിൽ ബലാത്സംഗ ശ്രമം (നിങ്ങളുടെ സമ്മതമില്ലാതെ നിങ്ങളുടെ യോനിയിലോ അടിവയറ്റിലോ വായിലോ ലിംഗം വയ്ക്കൽ)
- ലൈംഗികാതിക്രമം (ചുംബനം, തലോടൽ, കുത്തൽ മുതലായവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ലൈംഗിക രീതിയിലുള്ള ഏതെങ്കിലും അനാവശ്യ സ്പർശനം അല്ലെങ്കിൽ സമ്മതമില്ലാതെ നിങ്ങളുടെ യോനിയിലോ അടിവയറ്റിലോ ഏതെങ്കിലും വസ്തുവോ ശരീരഭാഗമോ സ്ഥാപിക്കൽ)
- കൂട്ടിക്കാലത്തെ ലൈംഗിക പീഡനം (നിങ്ങൾ ഒരു കൂട്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ലൈംഗിക പ്രവൃത്തി)
- അധികാര സ്ഥാനത്തുള്ള ഒരാൾ ലൈംഗിക പീഡനം (പ്രമോഷനായി ലൈംഗികത ആവശ്യപ്പെടുക, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അധ്യാപകൻ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിയുമായി അനുചിതമായ ബന്ധം വളർത്തിയെടുക്കുക പോലുള്ളവ)
- ലൈംഗിക ബലാൽക്കാരം അല്ലെങ്കിൽ ചൂഷണം (ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ലൈംഗിക പെരുമാറ്റത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യകളോ ഭീഷണികളോ ഉപയോഗിച്ച്)
- അടുപ്പമുള്ള ബന്ധങ്ങളിലെ ലൈംഗിക അതിക്രമം.

## നോൺ-കോൺടാക്റ്റ് ലൈംഗിക ദുരുപയോഗത്തിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ:

- ഓൺലൈൻ ഗ്രൂമിംഗ് (ഒരു കൂട്ടിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ വിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കൽ)
- ലൈംഗിക ചിത്രങ്ങൾ പങ്കിടാമെന്ന് ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ
- അസഭ്യം പറയൽ (സമ്മതമില്ലാതെ സ്വകാര്യ ശരീരഭാഗങ്ങൾ കാണിക്കൽ)
- വോയറിസം (മറ്റുള്ളവർ നഗ്നരായിരിക്കുമ്പോഴോ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴോ നോക്കൽ)
- ലൈംഗിക പീഡനം അല്ലെങ്കിൽ അനാവശ്യ ലൈംഗിക സന്ദേശങ്ങൾ
- അശ്ലീലം കാണാൻ നിർബന്ധിക്കൽ
- ആക്രമണാത്മക ലൈംഗിക ചോദ്യങ്ങൾ
- പിന്തുടരൽ
- ലൈംഗിക അക്രമ ഭീഷണികൾ.

# പിന്തുണ ലഭ്യമാണ്

ലൈംഗിക അതിക്രമത്തിന് ഇരയായ ഒരാൾക്ക് ബന്ധപ്പടൊൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനു്ന ഏജൻസികളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് താഴെ കൊടുക്കു്നനു. അവരുടെ സവേനങ്ങ്ങൾ ലഭിക്കു്നനതിന് നിങ്ങ്ങൾ പഔലീസിൽ റിപ്പഔർട്ട് ചയ്യേണ്ങതില്ല്.



വെബ്സൈറ്റ്: [www.hopehouse.nhs.uk](http://www.hopehouse.nhs.uk)  
24/7 അഡ്വൈസ് ലൈൻ: 0300 421 8400  
ഇമെയിൽ: [hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk](mailto:hopehouse.sarc@ghc.nhs.uk)

ലൈംഗികാതിക്രമമോ ബലാത്സംഗമോ അനുഭവിച്ച ഏതൊരാൾക്കും വൈദ്യസഹായത്തോടൊപ്പം വൈകാരികവും പ്രായോഗികവുമായ പിന്തുണ നൽകുന്ന ഗ്ലൗസെസ്റ്റർഷെയറിലെ ഒരു രഹസ്യ സേവനമാണ് ഹോപ്പ് ഹൗസ് സെക്ഷ്യൽ അസാൾട്ട് റഫറൽ സെന്റർ (SARC).

വ്യക്തിഗത ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസൃതമായി പിന്തുണ നൽകുന്നു, കൂടാതെ ക്ലയന്റുകൾക്ക് അവരുടെ ഇഷ്ടാനുസരണം സേവനത്തിന്റെ പരമാവധി അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ ആക്സസ് തിരഞ്ഞെടുക്കാം.

ഹോപ്പ് ഹൗസ് SARC-ലേക്കുള്ള റഫറലുകൾ പോലീസ് വഴിയോ മറ്റ് പ്രൊഫഷണലുകൾ വഴിയോ നടത്താവുന്നതാണ്. പോലീസിന്റെ പങ്കാളിത്തമില്ലാതെ അപ്പോയിന്റ്മെന്റ് ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് വ്യക്തികൾക്ക് നേരിട്ട് SARC-യുമായി ബന്ധപ്പെടാം. സുഹൃത്തുക്കൾക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും SARC വിവരങ്ങളും പിന്തുണയും നൽകുന്നു.

നിങ്ങളോ നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആരെങ്കിലുമോ ലൈംഗികാതിക്രമമോ ബലാത്സംഗമോ അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി SARC-യെ 0300 421 8400 എന്ന നമ്പറിൽ അവരുടെ 24/7 ഉപദേശ ലൈൻ വഴി ബന്ധപ്പെടുക. മറ്റൊരാളുടെ പേരിൽ റഫർ ചെയ്യുന്നതിന് ആദ്യം നിങ്ങൾ സമ്മതം വാങ്ങണം.

ആക്രമണം അടുത്തിടെ സംഭവിച്ചതാണെങ്കിൽ, എത്രയും വേഗം ബന്ധപ്പെടേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഇത് ഡിഎൻഎ തെളിവുകൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനും പരിക്കുകളുടെ രേഖകൾ ശേഖരിക്കുന്നതിനും അനുവദിച്ചേക്കാം. വൈദ്യ പരിചരണത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ലൈംഗിക കുറ്റകൃത്യ പരിശോധകനുമായി സംസാരിക്കാനും നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം.

ആക്രമണം നടന്നിട്ട് 10 ദിവസത്തിൽ കൂടുതലാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും 24/7 ഉപദേശക ലൈനുമായി ബന്ധപ്പെടാം. ഉചിതമായ ഇടങ്ങളിൽ പ്രൊഫഷണലുകളോട് ഒരു പ്രൊഫഷണൽ റഫറൽ ഫോം പൂരിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടേക്കാം.

