

# নিয়ন্ত্রণ রাখা



নির্যাতন বা বিদ্বेषমূলক  
অপরাধের মুখোমুখি হলে  
আপনি কি কি করতে  
পারেন?

মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবা গ্রাহক এবং সার্বভাইভারদের  
সাহায্যার্থে রচিত সহায়িকা

Alison Faulkner

December 2020



National Survivor  
User Network

# সম্পর্কিত

মিডলসেক্স বিশ্ববিদ্যালয়ে কৃত গবেষণার ওপর ভিত্তি করে রচিত এই সহায়িকাটি এমন প্রত্যেকের কথা ভেবে লেখা যিনি মানসিক পীড়া বা মানসিক অসুস্থতা নির্ণিত হবার কারণে নির্যাতন, বৈষম্য অথবা বিদ্বেষমূলক হিংসার মুখোমুখি হয়েছেন। এই সহায়িকাটির মূল উদ্দেশ্য হোলো আমাদের গবেষণা থেকে উঠে আসা কিছু প্রতিপাদ্য আপনাদের গোচরে আনা এবং এই ধরণের বৈষম্য অথবা নির্যাতনের মুখোমুখি হলে আপনাদের কি করণীয় তা নিয়ে কিছু ধারণা এবং পরামর্শ দেওয়া। এই সহায়িকাটি নিম্নলিখিত চারটি ভাগে বিভক্তঃ

১. মানুষ আমাদের যা বলেছেন।
২. মানুষের কাছে যা কার্যকরী মনে হয়েছে।
৩. নির্যাতন, বৈষম্য, বা বিদ্বেষমূলক অপরাধের শিকার হলে আপনার কি করণীয়।
৪. তথ্যভান্ডার এবং সহায়তার সূত্রপঞ্জী।

## প্রকোষ্ঠ ক: নির্যাতন কি? বিদ্বেষমূলক অপরাধ কাকে বলে?

নির্যাতন নানাবিধ রকমের হতে পারে যেমন ধরুন, শারীরিক আক্রমণ, যৌন নিগ্রহ, মানসিক বা মনস্তাত্ত্বিক পীড়ন অথবা বৈষম্যমূলক আচরণ, সাংগঠনিক বা প্রাতিষ্ঠানিক নিগ্রহ, অবহেলা, এবং অর্থনৈতিক শোষণ।

বিদ্বেষমূলক অপরাধ হচ্ছে যখন কেউ আপনার বিরুদ্ধে বৈষম্যমূলক ব্যবহার করেন কেবলমাত্র আপনার অসমর্থতা, লিঙ্গভিত্তিক পরিচয়, জাতিপরিচয়, বয়স, যৌনতা, ধর্মপরিচয়, বা অন্য কোনও ধারণাভিত্তিক পার্থক্যের কারণে। নির্ণিত মানসিক অসুস্থতা এবং অনুভূত মানসিক পীড়াকেও অসমর্থতা হিসাবে ধরা হয়।

বিদ্বেষমূলক অপরাধের উদাহরণসমূহ আপনি অ্যামনেস্টি ইন্টারন্যাশনালের ওয়েবসাইটের এই লিঙ্কে পড়ে নিতে পারেনঃ

[www.amnesty.org.uk/blogs/ether/hate-crimes-uk-victims-stories](http://www.amnesty.org.uk/blogs/ether/hate-crimes-uk-victims-stories)

**জাতীয় স্বাস্থ্য গবেষণা প্রতিষ্ঠানের সামাজিক তত্ত্বাবধান গবেষণা স্কুল (NIHR SSCR) প্রদত্ত অনুদানে করা স্বাধীন গবেষণালব্ধ প্রতিপাদ্যের ভিত্তিতে এই সহায়িকা রচনা করা হয়েছে। এই সহায়িকায় প্রদত্ত মতামত সম্পূর্ণভাবে লেখক বা লেখকবৃন্দের। প্রকাশিত মতামতের দায়িত্ব জাতীয় স্বাস্থ্য গবেষণা প্রতিষ্ঠানের সামাজিক তত্ত্বাবধান গবেষণা স্কুল (NIHR SSCR), জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা (NHS), জাতীয় স্বাস্থ্য গবেষণা প্রতিষ্ঠান বা স্বাস্থ্য এবং সামাজিক তত্ত্বাবধান বিভাগের নয়।**

মিডলসেক্স বিশ্ববিদ্যালয়ে ড. সারা কার, ড. ট্রিশ হ্যাফোর্ড-লেচফিল্ড, ড. অ্যালিসন ফকনার, ডেরোথি গোল্ড, ক্রিস্টিন থিসা, ক্লডিয়া মেগেলে এবং রেচেল কোহেনের এই গবেষণা প্রকল্পটি সম্পন্ন করেন। নীচের লিঙ্কগুলিতে এই প্রকল্পটি থেকে প্রকাশিত গবেষণা পত্র পড়া যাবে –

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hex.12963> and

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/hsc.12806>

# মানুষ আমাদের যা বলেছেন।

আপনি একা নন এই কথাটা মনে রাখা খুব জরুরি। গবেষণার সূত্রে আমরা যাঁদের সাথে কথা বলেছি তাঁদের অনেকেই আমাদের তাঁদের খুব কষ্টকর এবং যন্ত্রণাদায়ক অভিজ্ঞতার কথা বলেছেন। কষ্ট বা মন খারাপ হতে পারে ভেবে এই অভিজ্ঞতাগুলি যদি আপনি পড়তে না চান তাহলে অনুগ্রহ করে দ্বিতীয় ভাগে চলে যান (ভাগ ২)।

- মানুষকে সারা জীবন ধরে যে নির্যাতন বা নিগ্রহ ভোগ করতে হয় তার সুদীর্ঘ তালিকা আমরা পেয়েছি। শুধুমাত্র মানসিক স্বাস্থ্যজনিত কারণেই কাউকে এই নির্যাতন বা নিগ্রহ ভোগ করতে হয়েছে তা নয়, ব্যক্তির জাতিপরিচয়, লিঙ্গপরিচয়, যৌনপছন্দ ও সমকামীতা, শারীরিক অসামর্থ্য এবং অক্ষমতাও তাঁদের নিগূহীত হওয়ার একটা বিরাট কারণ।

'১৯৯৭/৯৮ সাল থেকে আমি লাঠি ব্যবহার করা শুরু করি আর সে যে কি বিশাল গ্লানির কারণ হয়ে ওঠে আমার জন্যে! পোড়া কপাল আমার, শুধুমাত্র একটা লাঠি ব্যবহার করার জন্যে আমাকে এত হেনস্থা হতে হবে আমি তা কখনও ভাবতেও পারিনি।'

'মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিষয়সমূহের সাথে বিদ্রোষমূলক অপরাধ এবং সমকামীতার বিষয়গুলো অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িয়ে আছে কারণ মানসিক স্বাস্থ্য এবং সমকামীতা এই দুই বিষয়কেই সামাজিকভাবে গ্লানিকর, কলঙ্কজনক বা নিন্দার্হ বলে মনে করা হয়। আমার মনে হয় এই তিনটি প্রকরণকে সার্বিকভাবে ভিন্ন বিষয় হিসাবে দেখা হলেও, আসলে তারা একটাই বিরাট সম্মিলিত সমস্যা।'

'আমি কল্পনাও করতে পারি নি যে কৃষ্ণবর্ণের সাথে মানুষের ঘৃণার মনোভাব এইভাবে জড়িয়ে আছে আর এটা কেউ আমার মুখের ওপর এভাবে বলতেও পারে।'

- এর মধ্যে কিছু মানুষ যদিও তাঁদের পরিবারে এবং বাড়ীতেই নিগ্রহের শিকার হয়েছেন বা হন। অস্বচ্ছল আবাসনও কোনও মানুষের জন্যে আরেকটি অতিরিক্ত অসুরক্ষার পরিস্থিতি সৃষ্টি করে কারণ বিদ্রোষমূলক অপরাধ এবং নিগ্রহের ক্ষেত্রে আবাসিক সমিতিগুলোর প্রতিক্রিয়া প্রায়শই হয় অনুপযুক্ত অথবা সম্পূর্ণভাবে অনুপস্থিত।
- স্বাস্থ্য, সামাজিক তত্ত্বাবধান এবং ফৌজদারি বিচারব্যবস্থার ফাঁকফোকরে ফেঁসে মানুষের যে নাভিশ্বাস ওঠার পরিস্থিতি তৈরী হয় তার প্রধান কারণ ঝুঁকি তদারকি, নিরাপত্তা, প্রাপ্তবয়স্কদের সুরক্ষা, এবং অসমর্থতার বিরুদ্ধে বিদ্রোষমূলক অপরাধ রোধে উপরিউক্ত এই তিনটি বিষয়েরই কিছু গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা এবং দায়িত্ব আছে।

- মানসিক স্বাস্থ্য এবং তহাবধান পরিসেবার অধীনেও কিছু মানুষ গুরুতর নির্যাতন এবং লাঞ্ছনার শিকার হয়েছেন; শারীরিক এবং যৌন আক্রমণ ছাড়াও, প্রত্যক্ষ নিগ্রহ এবং উপেক্ষাপূর্ণ আচরণের কথাও তাঁরা আমাদের বলেছেন। সাথে সাথে এও বলেছেন যে বিশেষ করে হাসপাতালের চিকিৎসাব্যবস্থা এবং পরিষেবা পরিচালন প্রণালীর মধ্যেই নিগ্রহের সম্ভাবনার অবকাশ নিবিষ্ট ভাবে আছে।
- যাঁদের সাথে আমাদের কথা হয়েছে তার মধ্যে বেশীর ভাগই এটা মনে করেন যে তাঁদের নিগৃহীত হবার অভিযোগকে কেউ বিশ্বাসই করে না। এই অবিশ্বাসের মূলে তাঁদের অনুভূত অথবা নির্ণীত মানসিক স্বাস্থ্যগত অবস্থান আছে বলেই তাঁরা মনে করেন।
- অনেকেই প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তার (খ নং প্রকোর্টে দেখুন) কথা হয় কখনও শোনেই নি অথবা শুনলেও ভাবেনই নি যে বিষয়টি তাঁদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য হতে পারে। তাঁরা যে সব অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হয়েছেন তা প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তা না বিদ্বেষ্মূলক অপরাধের আওতায় পরে কিংবা এর মধ্যে কোনোটারই আওতায় পরে না, তা সবসময় পরিষ্কার না।
- অনেকের এমনও মনে হয়েছে যে তাঁদের সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলোতে তাঁদের না ছিল কোনও নিয়ন্ত্রণ, আর না ছিল হাতের কাছে যথোপযুক্ত সাহায্য।

'...বন্ধ দরজার পিছনে জায়গাটা খুব ভয়ঙ্কর, খুবই আতঙ্কজনক। কিন্তু আপনি যদি এ নিয়ে কথা বলার চেষ্টা করেন, তাহলে সেখানে যা কিছু ঘটেছে তার জন্যে হয় আপনাকেই দায়ী করা হবে অথবা বলা হবে এমন কোনও কিছুই বাস্তবে ঘটে নি। এবং তার সাথে সাথে এটাও বলা হবে যে সবকিছুর জন্যে আপনি নিজেই দায়ী।'

'পুলিস অফিসার আমাকে বললেন, "দ্যাখো অন্য যে কোনও একজন সাধারণ সতেরো বছর বয়সী ব্যক্তি তার শিক্ষকের সম্পর্কে এই কথাগুলো বললে, আমরা তৎক্ষণাৎ নির্দিধায় একটা ব্যবস্থা গ্রহন করার কথা ভাবতাম। কিন্তু এই ক্ষেত্রে আমাদের মাথায় রাখতে হবে যে তুমি একজন মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবার গ্রাহক" ... ওনার এই কথাটা শুনেই আমার মনে হোলো আমার কথা তো কেউ বিশ্বাসই করবে না।'

'আমার মনে হয় আমার সাথে ক্রমান্বয়ে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলো বারবার আমাকে এটাই ভাবতে বাধ্য করেছে যে হয়তো এক হিসাবে আমি এই সমাজের বাইরের কেউ।'

## (প্রকোর্ট খ): প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তার বিষয়টা কি?

- প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তা হচ্ছে সেই পদ্ধতি যার দ্বারা অবহেলা বা নির্যাতন ঘটিত অবস্থার কারণে তদারকি বা সহায়তার প্রয়োজন আছে এমন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের সুরক্ষা প্রদান করা হয়।
- সেই সমস্ত মানুষকে নিরাপত্তা প্রদান করা হয় যাঁদের মানসিক স্বাস্থ্যজনিত বা শিক্ষাগ্রহনে অপারগতাজনিত সমস্যার কারণে অবহেলিত বা নির্যাতিত হবার ঝুঁকি আছে।

- প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তার প্রধান দায়িত্ব স্থানীয় কর্তৃপক্ষের, যা তাঁরা পুলিশ এবং জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা সংস্থার সাথে অংশীদারিত্বের ভিত্তিতে পালন করে থাকেন।
- স্থানীয় কর্তৃপক্ষের যদি মনে হয় যে কোনও ব্যক্তি নির্যাতিত বা অবহেলিত হবার সম্ভাব্য অবস্থায় আছেন, তাহলে এই বিষয়ে বিশদে তদন্ত করা তাঁদের দায়িত্বের মধ্যে পড়ে।

## মানুষের কাছে যা কার্যকরী মনে হয়েছে।

আমাদের সাথে কথা হয়েছে এমন অনেক মানুষই এমন কিছু সহায়তাসূত্রের কথা বলেছেন যা তাঁদের নিজ নিজ অভিজ্ঞতার সাথে মোকাবিলা করার কৌশল ঠিক করতে গভীরভাবে সাহায্য করেছে। সহায়তাসূত্রগুলি হলো:

- **কারুর সাথে কথা বলা:** আপনার কথা বিশ্বাস করছেন এমন মানুষ খুঁজে তাঁর সাথে কথা বলা, বা এমন কাউকে খুঁজে বের করা যিনি আপনার প্রতি আস্থাবান এবং যিনি আন্তরিকভাবে আপনার প্রতি তাঁর সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেবেন। যদিও এমন কেউ আপনার পরিবারের সদস্য বা বন্ধুও হতে পারেন, কিন্তু দেখা গেছে যে স্থানীয় পরিষেবা ব্যবহারকারী গোষ্ঠী, সমকক্ষ ব্যক্তি সহায়তা বা সামাজিক গোষ্ঠীগুলি থেকেই কার্যকরী সহায়তা সচরাচর পাওয়া যায়।

এঁদের (স্থানীয় সামাজিক সংস্থা) কাজের সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো এঁরা খুঁজে বের করার চেষ্টা করেন যে আপনি কোন কাজটি সবচেয়ে ভালোভাবে করতে পারেন। আপনার কি সমস্যা তা কখনোই জিজ্ঞেস না করে আপনি কোন বিষয়ে দক্ষ তা এঁরা অনুসন্ধান করার চেষ্টা করেন। এবং আমি এখানে অনেক নতুন কাজ করতে পেরেছি।

- **ঘটনার অভিযোগ দায়ের করার আগে সম্ভাব্য সহায়তা সূত্র সন্ধান:** কোনও ঘটনার বিষয়ে অভিযোগ দাখিল করার সিদ্ধান্ত নেবার আগে সহায়তা পাওয়া নিশ্চিত করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এই সহায়তা আপনি পেতে পারেন বন্ধুবান্ধব বা পরিবার থেকে, অথবা পরিষেবা দানের পক্ষে কথা বলেন এমন স্থানীয় সেবামূলক সংস্থা যাঁরা মানসিক স্বাস্থ্য বা শারীরিক অসমর্থতা নিয়ে কাজ করেন অথবা যাঁরা বিদ্রোহমূলক অপরাধ রোধ করার লক্ষ্যে কাজ করেন তাঁদের থেকে। একজন আমাদের বলেছেন, "সেবামূলক প্রতিষ্ঠানগুলো আমার জীবন রক্ষা করেছে"।

নিজের অভিজ্ঞতাকে কাজে লাগানোর সিদ্ধান্ত ...আমার কাছে একটা সত্যিকারের অস্তিত্বরক্ষার বিষয় কারণ যখন আমি দেখতে পাই যে এই ব্যবস্থাটাতে বা এখানে যাঁরা কাজ করেন তাঁদের কাছে আমার অভিজ্ঞতার একটা মূল্য আছে, তখন আমি যে কাজ করি তা আমার কাছে অর্থবহ হয়ে ওঠে।

- **কর্মকান্ডে যুক্ত হওয়া:** অনেকেই মনে করেন যে পরিষেবা ব্যবস্থার উন্নতিকল্পে প্রচার এবং বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ নিয়ে প্রচারাভিযানে সক্রিয়ভাবে যুক্ত থাকা অথবা গবেষণা ও অন্যদের সহায়তাদানে জড়িত থাকা তাঁদের নিজেদের খুব কাজে লেগেছে। সক্রিয় থাকা এবং অন্যের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনায় একটা ভূমিকা পালন করা মানুষকে তাঁর নিজের জীবনে স্বনিয়ন্ত্রণ এবং প্রয়োজনীয় কিছু করার অনুভূতি লাভে সাহায্য করে।

- **আপনার অধিকারকে জানুন:** অনেকেই এমন কিছু স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন এবং ব্যবহারকারী গোষ্ঠীর সন্ধান পেয়েছেন – সামনাসামনি বা অনলাইনে যোগাযোগ মারফৎ – যাঁরা ব্যক্তিসমূহকে তাঁদের নিজেদের অধিকার সম্পর্কে ওয়াকিবহাল হতে সহায়তা করে থাকেন। ব্রিটিশ মানবাধিকার প্রতিষ্ঠান (The British Institute of Human Rights) কিছু সুগম এবং সহজলভ্য নির্দেশাবলী সম্বলিত একটা তথ্যপঞ্জী রচনা করেছে যা আপনাকে আপনার মানবাধিকার সম্পর্কে একটা সম্যক ধারণা দেবে। এই লিঙ্কে তথ্যপঞ্জীটি পাবেন: [আমার কি কি অধিকার আছে?](#)

- **ঘটনার বিবরণ নথিভুক্ত করে রাখা:** যদি আপনি ভবিষ্যতে আপনার নির্যাতিত বা নিগৃহীত হবার ঘটনার অভিযোগ জানাতে চান তাহলে তার জন্যে কখন এবং কি কি ঘটছে তার বিস্তৃত বিবরণ সম্বলিত একটা দিনলিপি বা তথ্যপঞ্জী রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এসব ক্ষেত্রে মানুষকে দেখানোর জন্যে হাতের কাছে কিছু প্রমাণ প্রস্তুত করা থাকলে খুবই সুবিধা হয়; ছবি বা সাক্ষ্যপ্রমাণ যদি রাখা সম্ভব হয়, তবে সেসবও খুব কাজে আসে।

আমি উল্লেখ করি সুরক্ষা, আমি উল্লেখ করি বিদ্বেষমূলক অপরাধ, আমি এইজন্যে এই পরিভাষাগুলো ব্যবহার করি কারণ আমি জানি এতে তারা একটা পদক্ষেপ নিতে বাধ্য হবে। আমি বুঁকির কথাটাও উল্লেখ করি। জানেন, আসলে আমাকে শিখতে হয়েছে এই ব্যবস্থার মধ্যে কিভাবে কাজ করতে হয় এবং একটা ভাষা খুঁজে বের করতে হয়েছে যা তারা বুঝবে।

- **সঠিক ভাষা ব্যবহার করা:** অনেকেই লক্ষ্য করেছেন যে সঠিক পরিভাষার ব্যবহার কর্তৃপক্ষের কাছে একটা প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করতে সক্ষম হয়। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, “বিদ্বেষমূলক অপরাধ,” “নির্যাতন বা অবহেলাজনিত বুঁকি বা বিপদের সম্ভাবনা,” এবং “সুরক্ষা” ইত্যাদি শব্দবন্ধগুলি ব্যবহারিকভাবে খুবই কার্যকরী পরিভাষা।

## নির্যাতন, বৈষম্য, বা বিদ্বেষমূলক অপরাধের শিকার হলে আপনার কি করণীয়।

- **কারুর সাথে কথা বলুন:** প্রথমতঃ যদি আপনার পক্ষে সম্ভব হয় তাহলে আপনার আস্থাভাজন কারুর সাথে যা যা ঘটে গেছে বা ঘটে চলেছে সে বিষয়ে কথা বলুন। আংশিকভাবে এই কাজটি আপনার নিজের অবলম্বনের জন্যে হলেও, যা যা ঘটছে সে বিষয়ে অন্য একজনকে ওয়াকিবহাল রাখাটাও একই রকমভাবে গুরুত্বপূর্ণ। হয়ত তাঁরা আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন অথবা তাঁরা আপনার প্রতি ঘটে যাওয়া নির্যাতন বা বৈষম্যমূলক আচরণের সাক্ষী হতে পারবেন।
- **আপনার যা অধিকার আছে তা জেনে নিন:** স্থানীয় মানুষজনের সাথে কাজ করেন এমন জনসামাজিক সংগঠনগুলোর সাহায্য নিয়ে আপনার অধিকারসমূহ সম্যকরূপে জেনে নিন। এই ব্যাপারে আপনি অনলাইনেও সহায়তা পেয়ে যাবেন এই লিঙ্কে: [আপনার মানবাধিকার](#)

## নির্যাতন বা বিদ্রোষমূলক অপরাধ সম্পর্কে অভিযোগ দায়ের করা

সাহায্য করতে পারেন এমন কারুর সাথে যোগাযোগ করে প্রথমে জেনে নিন আপনাকে প্রতিনিয়ত যা সহ্য করতে হচ্ছে সেই সম্পর্কে অভিযোগ দায়ের করার জন্যে আপনার পক্ষে কোন রাস্তাটা সবচেয়ে বেশী কার্যকরী। এই বিষয়ে আপনি সাহায্য পেতে পারেন এই সংগঠনগুলোর থেকে: এসসিআইই/SCIE (অনলাইন - দ্য সোশ্যাল কেয়ার ইনস্টিটিউট ফর এক্সেলেন্স অথবা ফোন করুন এই নম্বরে ০২০ ৭৭৬৬৭৪০০), স্টপ হেইট ইউকে, অথবা অন্যান্য যেসব প্রতিষ্ঠানের নাম এই সহায়িকার চতুর্থ ভাগে আছে তাদের সকলের কাছ থেকেই আপনি সম্ভাব্য সাহায্য পেতে পারেন। আপনি যেসব ঘটনাবলীর মুখোমুখি হচ্ছেন তা যদি প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তার আওতায় পরে অথবা বিদ্রোষমূলক অপরাধ বলে পরিগণিত হয় তাহলে যে কোনও স্থানীয় জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠানসমূহ বা শারীরিক অসমর্থতা নিয়ে কাজ করেন এমন সংস্থা অথবা নাগরিক পরামর্শদান দপ্তর থেকে আপনি সাহায্য পেতে পারেন। এ প্রসঙ্গে আপনার কি করণীয় সে বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে এঁরা আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন। সহানুভূতিশীল স্থানীয় জনপ্রতিনিধির বা সাংসদের সাথেও আপনি সম্ভব হলে এ বিষয়ে যোগাযোগ করতে পারেন।



বিদ্রোষমূলক অপরাধ সম্পর্কে অভিযোগ দাখিল করার নানান উপায় আছে: পুলিশের কাছে সরাসরি গিয়ে বা ১০১ নম্বরে ফোন করে অথবা অনলাইনে অভিযোগ জানানো সম্ভব (সাধারণতঃ বিদ্রোষমূলক অপরাধের ঘটনাগুলির তদন্তের জন্যে স্থানীয় থানাগুলোতে একজন ভারপ্রাপ্ত পুলিশ অফিসার থাকেন); অথবা আপনি "তৃতীয়পক্ষ বিদ্রোষমূলক অপরাধ অভিযোগ নথিভুক্তি কেন্দ্র" গুলোতেও অভিযোগ জানাতে পারেন।



স্থানীয় জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠান, বিদ্যালয়, আক্রমণ বা হিংসার শিকার এমন ব্যক্তিদের সহায়তাদানকারী সংগঠনগুলি, নাগরিক পরামর্শদান দপ্তর অথবা শারীরিক অসমর্থতা নিয়ে কাজ করেন এমন সমস্ত প্রতিষ্ঠানগুলোই তৃতীয়পক্ষ বিদ্রোষমূলক অপরাধ অভিযোগ নথিভুক্তি কেন্দ্র হিসাবে কাজ করে। এই সংগঠনগুলোর একটা তালিকা স্থানীয় থানায় থাকে যা তাদের ওয়েবসাইটেও আপনি পেয়ে যাবেন। যদি আপনার মনে হয় যে আপনার নিজের পক্ষে পুলিশের কাছে গিয়ে অভিযোগ জানানো সম্ভব হচ্ছে না তাহলে তৃতীয়পক্ষ অভিযোগ নথিভুক্তি কেন্দ্রগুলো আপনাকে সাহায্য করবে। এঁরা আপনার বিশদ বিবরণ ও পরিচয় গোপন রাখবেন এবং যদি আপনি অভিযোগ নথিভুক্ত করার সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তা করতেও আপনাকে সাহায্য করবেন।

## পরিষেবার পরিসরে নির্যাতন বা নিগ্রহ সম্পর্কে অভিযোগ দায়ের করার পদ্ধতি

পরিষেবা সম্পর্কে অভিযোগ জানানো খুব সহজ নয়। কাজেই কোনও দিক থেকে যদি সহায়তা নিশ্চিত করা সম্ভব হয় তাহলে তা খুবই উপকারে লাগে। আপনার স্থানীয় এলাকায় এই বিষয়গুলি নিয়ে প্রচারের কাজ করে এমন সংগঠন থেকে থাকলে তা খুবই মূল্যবান একটা সহায়তার সূত্র হতে পারে।

- পরিষেবা দেয় এমন প্রত্যেকটি সংস্থার অভিযোগ জানানোর একটি নীতি এবং পদ্ধতি থাকার কথা; তাদের কাছ এই সংক্রান্ত তথ্যের একটা অনুলিপি চেয়ে আপনি দেখে নিতে পারেন যে তাতে কি কি আছে?
- অভিযোগ দায়ের করার নিয়মানুগ পদ্ধতি মেনে অভিযোগ নথিভুক্ত করার সম্পূর্ণ অধিকার আপনার আছে। এই ব্যবস্থা নিলে অভিযুক্ত প্রতিষ্ঠানগুলো প্রাতিষ্ঠানিক কুক্রিয়া, কুঅভ্যাস এবং হ্যানস্বার সম্পর্কে একটা তদন্ত শুরু করতে সক্ষম হবে।
- অভিযোগের চরিত্র বিচার করে আপনি আপনার অভিযোগ দাখিল করতে পারেন পরিষেবা প্রদানকারী সংগঠন, ভারপ্রাপ্ত ব্যক্তি, স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, সিকিউসি/CQC (ইংল্যান্ড), স্বাস্থ্য পরিষেবা পরীক্ষক দফতর ওয়েলস, অথবা পুলিশের কাছে।
- \*বিশেষ দ্রষ্টব্য: একজন ব্যক্তি হিসাবে সিকিউসিতে আপনি কেবলমাত্র তখনই অভিযোগ জানাতে পারবেন যখন মানসিক স্বাস্থ্য আইন মোতাবেক আপনাকে আটক করে রাখা হবে।
- যদি কোনও অপরাধ সংঘটিত হয়েছে বলে আপনার মনে হয় তাহলে পুলিশের কাছে নির্যাতন বা হেনস্বার অভিযোগ করা যথাযথ।
- সাক্ষাৎকারের জন্যে প্রস্তুতি নিন এবং যদি সম্ভব হয় সেই সময়ে সঙ্গে করে কাউকে নিয়ে যান; এই সাক্ষাৎকারগুলো মানসিক চাপের পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে পারে এবং চাপের পরিস্থিতিতে কি কি বলা হচ্ছে তা আপনার পক্ষে মনে রাখা কঠিন হতে পারে।

- **যদি আপনি অভিযোগ দায়ের না করতে চান:** অভিযোগ জানাতে না চাইলে আপনার জন্যে অন্যান্য পরিবর্তন ব্যবস্থা আছে। সে ক্ষেত্রেও স্থানীয় সহায়তা কোথায় পাওয়া যেতে পারে সেই খবর আপনার জন্যে খুব দরকারী। এই প্রসঙ্গে বিশদে জানতে এই সহায়িকার চতুর্থ ভাগে কোন ধরণের সহায়তা কোথায় পাওয়া যাবে তার তালিকা দেখে নিন।
- **সঠিক পরিভাষা ব্যবহার করুন:** যদি বলেন যে আপনি আপনার "নিরাপত্তা" সংক্রান্ত চিন্তায় আছেন, বা আপনি "বিদ্বেষমূলক অপরাধের" শিকার হয়েছেন অথবা "ঝুঁকির" মধ্যে আছেন তাহলে আপনি যা বলছেন সেই দিকে পেশাদার বিশেষজ্ঞদের মনোযোগ আকর্ষণ করার সম্ভাবনা অনেক বেশী। কেউ এই ধরণের নির্যাতন বা নিগ্রহের মুখোমুখি হচ্ছেন জানতে পারলে পেশাগত দিক থেকে তাঁরা যথোপযুক্ত পদক্ষেপ নিতে বাধ্য থাকেন।
- **প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তা সম্পর্কিত তদন্ত শুরু করার জন্যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করুন:** যদি নির্যাতন বা অবহেলার শিকার হয়ে থাকেন তাহলে হয়ত আপনাকে এই পথটাই নিতে হবে। সমস্ত স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কার্যালয়েই প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তার বিষয়গুলি দেখভাল করার জন্যে একজন নির্দিষ্ট কর্মী আছেন (খ নম্বর প্রকোষ্ঠে প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তার বিষয়টি কি এবং গ নম্বর প্রকোষ্ঠে আপনার সুরক্ষার নিশ্চিত করার জন্যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কি কি ব্যবস্থা নিতে দায়বদ্ধ তা দেখে নিন)।

## প্রকোষ্ঠ গ: আপনার সুরক্ষার নিশ্চিত করার জন্যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কি করণীয়?

২০১৪ সালে প্রণীত তদারকি আইন নির্যাতন বা অবহেলার ঝুঁকির মধ্যে আছেন এমন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষদের সুরক্ষিত রাখার জন্যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ এবং প্রশাসনিক ব্যবস্থার অন্যান্য শাখার কি কর্তব্য সে বিষয়ে একটি স্পষ্ট আইনি কাঠামো নির্ধারণ করতে দিয়েছে। নিম্নলিখিত কর্তব্যগুলি সম্পাদন করতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ দায়বদ্ধ:

- বহু-সংস্থা সমন্বয়ে একটি স্থানীয় নিরাপত্তা পদ্ধতি পরিচালনা করা যার কাজ হচ্ছে নির্যাতন এবং অবহেলার ঘটনাগুলো প্রতিরোধ করা এবং যেই যেই ক্ষেত্রে এমন ঘটনা ইতিমধ্যে ঘটে গেছে তা দ্রুততার সাথে থামানো।
- যদি মনে হয় যে তদারকি এবং সহায়তার ওপর নির্ভরশীল কোনও ব্যক্তি নির্যাতন বা অবহেলার ঝুঁকির মধ্যে আছেন এবং এই ঘটনাগুলো প্রতিহত করার জন্যে তাঁদের কি পদক্ষেপ নেওয়া প্রয়োজন তা তাঁদের জানা দরকার তাহলে তাঁরা নিজেরা অনুসন্ধান চালাবেন অথবা অন্যদের অনুসন্ধান চালাতে অনুরোধ করবেন।
- স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা (NHS), এবং পুলিশ কে সাথে নিয়ে প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তা সমিতি গঠন করা যেই সমিতি একটা যৌথ নিরাপত্তা কৌশল প্রস্তুত, প্রসার, এবং বলবৎ করবে।
- যদি তদারকি এবং সহায়তার ওপর নির্ভরশীল কোনও ব্যক্তির অবহেলা বা নিগ্রহের ফলস্বরূপ মৃত্যু ঘটে এবং এই ঘটনার প্রতিরোধে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ ও তাদের সহযোগী সংস্থাগুলির কর্তব্যচ্যুতি নিয়ে প্রশ্ন ওঠে তবে প্রাপ্তবয়স্ক নিরাপত্তা ব্যবস্থার পর্যালোচনা এবং পুনঃসমীক্ষা সম্পন্ন করা।
- নিরাপত্তা বিষয়ক তদন্ত, পুনঃসমীক্ষা বা পর্যালোচনা হচ্ছে এমন কোনও ব্যক্তির প্রতিনিধিত্ব করার জন্যে এবং আত্মপক্ষ সমর্থনের জন্যে একজন স্বাধীন আইনজীবী নিয়োগ করা
- এই বিষয়ে বিস্তারিত তথ্য এই লিঙ্কে আছে: [www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/](http://www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/)



# তথ্যভান্ডার এবং সহায়তার সূত্রপঞ্জী

এই তথ্যপঞ্জীটি প্রকাশ হচ্ছে ২০২০ সালের শরৎকালে; এক্ষেত্রে একটা কথা মনে রাখা খুব দরকার যে কোভিড-১৯ জনিত অতিমারীর প্রভাবে সব রকমের মুখ্য পরিষেবা ক্ষেত্রগুলি গভীর সংকটের মুখোমুখি হবার ফলে এই সময়ে অভিযোগ দায়ের করা অন্যান্য সময়ের তুলনায় কঠিন হতে পারে। যে কারণেই এই প্রক্রিয়াটাতে সুষ্ঠুভাবে সম্পূর্ণ করার জন্যে অতিরিক্ত সহায়তার প্রয়োজন আপনার আরও বেশী করে হবে।

## সাধারণ সহায়তা এবং পরামর্শ

- পরামর্শ: কিছু কিছু এলাকায় স্থানীয় পরামর্শদানের পরিষেবার ব্যবস্থা আছে; আপনার অধিকারকে বুঝতে এবং প্রয়োগ করতে একজন উকিল আপনাকে সহায়তা করতে পারবেন। ইন্টারনেট ব্যবহার করে আপনার এলাকায় কোথায় পরামর্শদানের ব্যবস্থা আছে তা আপনি নিজেই খুঁজে বের করতে পারেন অথবা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ করে আপনার এলাকায় পরামর্শের জন্যে কোথায় যেতে হবে তা জেনে নিতে পারেন। অন্যান্য কিছু জায়গা, যেমন লাইব্রেরী, জিপি সার্জারি বা ডাক্তারখানা এবং জনসাধারণের জন্যে নোটিশবোর্ডেও এই সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যায়।
- নির্যাতিত ব্যক্তিদের সহায়তা: অপরাধের শিকার হয়েছেন এমন ব্যক্তিদের এই সংস্থাগুলি সহায়তা দান করে। সম্পূর্ণ বিনামূল্যে এবং যথাযথ গোপনীয়তা রক্ষা করে দেওয়া এই পরিষেবা ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে বসবাসকারী যে কোন ব্যক্তিই পেতে পারেন; ঘটে যাওয়া অপরাধ সম্পর্কে অভিযোগ দায়ের করা বা না করা অথবা কতদিন আগে অপরাধটি সংঘটিত হয়েছে তার ওপর এই পরিষেবা নির্ভরশীল না। বিনামূল্যে সহায়তার জন্যে এই নম্বরে ফোন করুন: ০৮ ০৮ ১৬ ৮৯ ১১১। নির্যাতিত ব্যক্তিদের স্থানীয় সহায়তা পরিষেবার বিশদ খবর এবং অনলাইন সহায়তার জন্যে আবেদনপত্র এই ওয়েবসাইটে পাবেন: [www.victimsupport.org.uk/](http://www.victimsupport.org.uk/)
- স্থানীয় পরিষেবা ব্যবহারকারী গোষ্ঠীগুলির সাথে যোগাযোগ করতে পারেন: এনএসইউএনের/NSUN (দ্য ন্যাশনাল সারভাইভার ইউজার নেটওয়ার্ক -[info@nsun.org.uk/](mailto:info@nsun.org.uk) ০২০৭৮২০৮৯৮২) কাছে তাদের স্থানীয় সদস্য গোষ্ঠীর তথ্যসম্বলিত একটা পঞ্জী রাখা আছে: [গোষ্ঠী তথ্যসম্বলিত পঞ্জী](#)। একইভাবে শেপিং আওয়ার লাইভসের (পরিষেবা ব্যবহারকারী গোষ্ঠী, পরিষেবা ব্যবহারকারীগণ, এবং শারীরিকভাবে অসমর্থ ব্যক্তিগণ পরিচালিত একটি জাতীয় সংগঠন এবং নেটওয়ার্ক, ০৮৪৫২৪১০৩৮৩) কাছেও এই সংগঠনটির সদস্যদের তথ্য সম্বলিত একটা পঞ্জী আছে যা এই লিঙ্কে পাওয়া যাবে: [www.shapingourlives.org.uk/list-of-members](http://www.shapingourlives.org.uk/list-of-members).
- আপনার এলাকাবর্তী হেলথওয়াচ আপনাকে পদ্ধতিটা বুঝতে এবং একজন উকিল খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে। তারা নিজেরাও আপনার সমস্যার সমাধান করার ব্যবস্থা গ্রহন করতে পারে। এখানে আপনার স্থানীয় হেলথওয়াচের সন্ধান পাবেন: [www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list](http://www.healthwatch.co.uk/your-local-healthwatch/list) অথবা ফোন করুন ০৩০০০ ৬৮৩০০০ এই নম্বরে অথবা ইমেইল করুন: [enquiries@healthwatch.co.uk](mailto:enquiries@healthwatch.co.uk)
- নাগরিক পরামর্শদান কেন্দ্র (CABS): এই দপ্তরটি আপনার অধিকার, নিগ্রহ এবং বৈষম্যের মুখোমুখি হলে কি করণীয়, এবং কিভাবে স্বাস্থ্য ও সামাজিক তদারকি পরিষেবাকেন্দ্রিক বিষয়ে অভিযোগ দায়ের করা যাবে ইত্যাদি নানা বিষয়ে তথ্য এবং পরামর্শ সরবরাহ করে থাকে। আপনার স্থানীয় নাগরিক পরামর্শদান কেন্দ্র বিষয়ক তথ্য আপনি অনলাইনে এখানে পাবেন: <https://www.citizensadvice.org.uk/> অথবা ফোন করতে পারেন এই নম্বরে: অ্যাডভাইসলাইন (ইংল্যান্ড): ০৩৪৪৪ ১১১ ৪৪৪; অ্যাডভাইসলাইন (ওয়েলস): ০৩৪৪৪ ৭৭ ২০ ২০ অথবা টেক্সটফোন: ১৮০০১ ০৩৪৪৪ ১১১ ৪৪৫।

- চিকিৎসাধীন ব্যক্তি সমিতি [www.patients-association.org.uk](http://www.patients-association.org.uk): এই সমিতি রোগী এবং তাদের প্রয়োজনের নানা দিক নিয়ে কাজ করে। প্রতিষ্ঠানটি বিদ্যমান স্বাস্থ্য পরিষেবা ব্যবস্থাকে কিভাবে সর্বাঙ্গীণে কার্যকরভাবে রোগীদের প্রয়োজনে ব্যবহার করা যায় এবং কোন সুত্র থেকে আরও তথ্য এবং সহায়তা পাওয়া যেতে পারে এ বিষয়ে নানান পরামর্শ দিয়ে থাকে। চিকিৎসাধীন ব্যক্তি সমিতির জাতীয় হেল্পলাইনে যোগাযোগের নম্বর: ০৮০০ ৩৪৫ ৭১১৫।

## বিদ্বেষমূলক অপরাধ

- স্টপ হেইট ইউকে বিদ্বেষমূলক অপরাধ বিষয়ক অভিযোগ দায়ের করার পদ্ধতিতে সহায়তা করার জন্যে বহু তথ্যভান্ডার প্রস্তুত ও প্রকাশ করেছে। [www.stopthateuk.org/resources/](http://www.stopthateuk.org/resources/). চব্বিশ ঘণ্টার হেল্পলাইন ০৮০০১৩৮১৬২৫।
- সরকারী বিদ্বেষমূলক অপরাধ সমর্কিত ওয়েবসাইট: <https://hatecrime.campaign.gov.uk/> এই ওয়েবসাইটটি কোনও বিদ্বেষমূলক অপরাধের ঘটনার অভিযোগ জানানোর পদ্ধতিতে সাহায্য এবং পরামর্শ কল্পে কাজ করে।

## অধিকারসমূহ

- ব্রিটিশ মানবাধিকার প্রতিষ্ঠান [www.bih.org.uk](http://www.bih.org.uk) অথবা ০২০৭৪৪২৫৪৫০: বিআইএইচআর/BIHR ব্যক্তির মানবাধিকার বিষয়ে জ্ঞাত করবার জন্যে সহজবোধ্য কিছু সহায়িকার একটা সিরিজ প্রকাশ করেছে যা এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: <https://knowyourhumanrights.co.uk/human-rights/what-rights-do-i-have/>

## নিগ্রহ ও বিদ্বেষমূলক অপরাধের শিকার এমন জনসম্প্রদায়ের জন্য সহায়তা এবং পরামর্শ

- গ্যালপ [www.galop.org.uk](http://www.galop.org.uk) বিদ্বেষমূলক অপরাধ, গার্হস্থ্য নিগ্রহ এবং যৌন হিংসার শিকার এমন সমকামী, উভকামী, লিঙ্গান্তরিত এবং উভলিঙ্গের মানুষদের টেলিফোন, ইমেইল, টেক্সট এবং হোয়াটসঅ্যাপ মারফৎ সহায়তা পরিষেবা দেয়। অনলাইন ফর্ম, ইমেইল বা ফোনের সাহায্যে আপনি তাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। ফোন: ০৮০০ ৯৯৯ ৫৪২৮ (সোম থেকে শুক্রবার সকাল ১০টা – বিকেল ৫টা; বুধ থেকে বৃহস্পতিবার সকাল ১০টা থেকে রাত ৮টা); ইমেইল: [advice@galop.org.uk](mailto:advice@galop.org.uk)
- দ্য মনিটোরিং গ্রুপ হচ্ছে একটা বর্ণবাদবিরোধী জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠান যারা নাগরিক অধিকার রক্ষার উদ্দেশ্যে কাজ করে এবং বর্ণবাদী হিংসার শিকার এমন মানুষদের সহায়তাকল্পে স্বেচ্ছাসেবীদের সাহায্যক্রমে একটা হেল্পলাইন চালায়। আপনি এই লিঙ্কে গিয়ে বর্ণবাদের ঘটনার অভিযোগ অনলাইনে নথিভুক্ত করতে পারেন [www.tmg-uk.org/do-you-need-help/do-you-need-help/](http://www.tmg-uk.org/do-you-need-help/do-you-need-help/) অথবা তাদের সাথে ইমেইলে যোগাযোগ করতে পারেন: [office@tmg-uk.org](mailto:office@tmg-uk.org). ফোন: ০২০ ৭৫৮২ ৭৪৩৮; সোম – বৃহস্পতিবার সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যে ৬টা।
- রেসপন্ড একটা জাতীয় জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠান যা লার্নিং ডিজিভিলিটি, অটিজম বা দুইই আছে এমন মানুষ যারা নিগ্রহ, হিংসা, এবং মানসিক আঘাতের মুখোমুখি হয়েছেন তাঁদের চিকিৎসা এবং সহায়তা পরিষেবা দেয়। রেসপন্ড চিকিৎসা বিষয়ক সহায়তার সাথে সাথে কার্যকর পরামর্শ এবং তথ্যও দিয়ে থাকে। এই সংস্থার হেল্পলাইন লার্নিং ডিজিভিলিটিসহ ব্যক্তি ছাড়াও, তাঁদের পরিবার, তাঁদের দেখভাল করেন এমন কেউ, এবং যারা এঁদের সহায়তা দান করেন এমন পেশাদার ব্যক্তিদের মধ্যে যে কেউই ব্যবহার করতে পারেন। ফোন: ০৮০৮ ৮০৮ ০৭০০, ইমেইল: [admin@respond.org.uk](mailto:admin@respond.org.uk). এই প্রসঙ্গে আরও বিশদে জানতে এই লিঙ্কে দেখুন: [www.respond.org.uk](http://www.respond.org.uk).

- গার্হস্থ্য হিংসা বিষয়ক জাতীয় কেন্দ্র (ন্যাশনাল সেন্টার ফর ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স - NCDV) আর্থিক অবস্থা, জাতি, বর্ণ, লিঙ্গপরিচয় বা যৌন অভিমুখ নির্বিশেষে গার্হস্থ্য হিংসার শিকার যে কোনও ব্যক্তিকে বিনামূল্যে দ্রুত নিষেধাজ্ঞা জারির পরিষেবা দিয়ে থাকে। ফোন: ০৮০০ ৯৭০ ২০৭০। শ্রবনশক্তি দুর্বল বা অনুপস্থিত এমন ব্যক্তিদের জন্যে NCDV-র মিনিকম পরিষেবার জন্যে এই নম্বরে ফোন করুন: ০৮০০ ৯৭০ ২০৭০  
www.ncdv.org.uk
- অ্যাকশন অন এল্ডার এবিউজ একটি জনসেবামূলক প্রতিষ্ঠান যা প্রবীণ এবং বয়োঃজ্যেষ্ঠ ব্যক্তিদের নিগ্রহের ক্ষেত্রে সহায়তা এবং তথ্য প্রদান করে থাকে। ফোন: ০৮০৮ ৮০৮ ৮১৪১, ওয়েবসাইট:  
http://elderabuse.org.uk/
- ন্যাশনাল এসোসিয়েশন ফর পিপল এবিউজড ইন চাইল্ডহুড http://napac.org.uk শৈশবে শারীরিক, মানসিক, এবং যৌন নিগ্রহ বা অবহেলার শিকার হয়েছেন এমন প্রাপ্তবয়স্ক সার্ভাইভারদের সহায়তা প্রদান করে। সহায়তা লাইন ০৮০৮ ৮০১ ০৩৩১ (সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা – সোম, বুধ, শুক্রবার এবং দুপুর ২টা থেকে রাত ৯টা – মঙ্গল আর বৃহস্পতিবার)

## মানসিক স্বাস্থ্য এবং আইনি পরামর্শ

- জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য জনসেবা প্রতিষ্ঠান মাইন্ড-এর একটা আইনি হেল্পলাইন আছে যা থেকে উপকারে লাগে এমন সাধারণ আইনি পরামর্শ তারা দিয়ে থাকে। আইনি সাহায্যের জন্যে এই নম্বরে ফোন করুন: ০৩০০ ৪৬৬ ৬৪৬৩; ইমেইল: legal@mind.org.uk। ঠিকানা: মাইন্ড লিগাল লাইন, পোস্টবক্স ৭৫২২৫, লন্ডন ই১৫ ৯এফএস (Mind Legal line, PO Box 75225, London, E15 9FS).

## সুরক্ষা

- SCIE (সোশ্যাল কেয়ার ইন্সটিটিউট ফর এক্সেলেন্স) প্রাপ্তবয়স্ক সুরক্ষার বিষয়ে তথ্য এবং পথনির্দেশ প্রদান করে  
www.scie.org.uk/care-act-2014/safeguarding-adults/ ফোন: ০২০ ৭৭৬৬ ৭৪০০.
- স্থানীয় কর্তৃপক্ষের সামাজিক পরিষেবা বিভাগে যোগাযোগ করুন। প্রত্যেকটি এলাকার স্থানীয় কর্তৃপক্ষের কাজ হচ্ছে সুরক্ষার বিষয়ে সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপ গ্রহণ করা। স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দপ্তরে একজন কর্মী প্রাপ্তবয়স্ক সুরক্ষা বিষয়ে প্রাথমিক যোগাযোগের সূত্র হিসাবে কাজ করার জন্যে বিশেষভাবে দায়িত্বপ্রাপ্ত থাকেন।
- আরেকটি সম্ভাব্য সহায়তাপ্রাপ্তির পথ হচ্ছে আপনার স্থানীয় সাংসদ অথবা কাউন্সিলরের সাথে যোগাযোগ করা। আপনার এলাকার সাংসদ কে তা এই ওয়েবসাইটে দেখে নিতে পারেন: www.parliament.uk/get-involved/contact-an-mp-or-lord/contact-your-mp/ or:  
www.mysociety.org/wehelpyou/contact-your-mp/. পরিবর্ত হিসাবে, আপনি হাউস অফ কমন্সের অফিসে এই নম্বরে (০২০ ৭২১৯ ৩০০০) ফোন করে আপনার স্থানীয় সাংসদের নাম জেনে নিতে পারেন। আপনার সাংসদের নির্বাচনী এলাকা অফিসে ফোন করতে চাইলে তাঁর সাথে কিভাবে যোগাযোগ করা সম্ভব সেই সম্পর্কে বিশদ বিবরণ আপনি লোক্যাল টাউন হল, লাইব্রেরী অথবা সাংসদদের বিবরণ সম্বলিত এই তথ্যপঞ্জীতেও পেয়ে যাবেন। আপনার এলাকার স্থানীয় কাউন্সিলরের যোগাযোগ করার বিস্তৃত বিবরণ আপনি এখানে পাবেন:  
www.gov.uk/find-your-local-councillors