

فزیکل اسٹاکنگ

- ذاتی الارم رکھنے پر غور کریں۔
- اپنی روز مرہ کی زندگی میں رد و بدل کریں اور کام پر آئے اور جاتے ہوئے مختلف راستے اختیار کریں۔
- یہ جانیں کہ قریب ترین محفوظ مقام کون سا ہے، مثال کے
- لیکن، اگر ایسا کوئی مقام قریب نہ طور پر پولیس اسٹیشن۔
- کیمروں کی CCTV ہو، تو آپ 24 گھنٹے سکیورٹی گارڈز اور
- حامل سپر مارکیٹ کا استعمال کر سکتے/سکتی ہیں۔

استعمال کرنے سے متعلق پولیس سے بات کریں اور/یا CCTV اپنے گھر میں مشکل کی صورت میں مددگار ہٹن کو نصب استعمال کرنے سے متعلق پولیس سے بات کریں CCTV کرواتیں اور/یا اپنے گھر میں مشکل کی صورت میں مددگار ہٹن کو نصب کرواتیں

ایک الارم سسٹم نصب کروانے پر غور کریں۔ جب آپ گھر کو چھوڑ کر یا سونے کے لیے جائیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام دروازے اور کھڑکیاں بند ہوں۔



الآمان عبر الإنترنت

- قم بفحص جهاز الكمبيوتر الخاص بك بحثًا عن البرامج الضارة وبرامج تسجيل مفاتيح الرقن.
- قم بتغيير كلمات المرور الخاصة بك بشكل متكرر ولا تستخدم نفس كلمة المرور لكل شيء.
- قلل من كمية الخاصة بك المعلومات التي تشاركها على مواقع الشبكات الاجتماعية وتحقق من إعدادات الخصوصية للتأكد من عدم عرض معلومات عن نفسك أكثر مما ترغب.
- حافظ على تحديث برنامج الحماية من الفيروسات الخاص بك.
- معلومات أساسية لضحايا المطاردة إلى المشرفين

NATIONAL STALKING HELPLINE

زہاتف مجاني

0808 802 0300

اضغط على الرقم '2' الخاص بلندن
www.suzylamplugh.org/ refer-
someone-to-us

advice@stalkinghelpline.org

کاروباری دنوں میں 09:30 سے 16:00 تک کھلا ہوتا ہے
(ماسوائے بدھ 13:00 تا 16:00 کے)



@TalkingStalking



@stalkinghelpline

یتم تشغيل خط المساعدة الوطني للمطاردة من قبل وهي مؤسسة خيرية مسجلة تحت رقم 802567 و بالشراكة مع Network for Surviving Stalking و Protection Against Stalking 1136189 و 1088762 المساعدة الوطني للمطاردة مجاني بما في ذلك أغلبية مشغلي الهاتف الجوال. المكالمات الموجهة إلى خط المساعدة سرية ولا نستخدم معدات تسجيل. للمزيد من المعلومات يرجى زيارة موقعنا www.stalkinghelpline.org/confidentiality-policy

suzy lamplugh trust LIVE LIFE SAFE

معلومات
اسٹاکنگ کے متاثرین
کے لیے

NATIONAL STALKING HELPLINE

هاتف مجاني

0808 802 0300

www.suzylamplugh.org/
refer-someone-to-us

suzy lamplugh trust LIVE LIFE SAFE

اسٹاکنگ پر سنجیدہ رویہ اپنائیں

من المهم محاولة جمع الأدلة وتوثيق ما يحدث

يمكن أن تشمل الأدلة سجلات الهاتف ونسخًا من الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني ولقطات الشاشة لصفحات الويب أو محادثات المراسلة الفورية أو الرسائل أو الهدايا

من المفيد أيضًا الاحتفاظ بتدوينات لجميع الحوادث المرتبطة بالمطاردة

يجب أن تكتب (ي) عن حوادث المطاردة في تلك المدونات بمجرد حدوثها أو في أقرب وقت ممكن بعد ذلك وتضمن تفاصيل مثل الوقت والتاريخ والموقع وما حدث ومعلومات مفصلة حول السيارة وشعورك حيال ذلك

عندما تعرض (ين) أدلتك على الشرطة، اطلب (ي) منهم أن ينظروا إلى جميع الحوادث معًا على أنها نهج سلوكي بدلاً من مشاهدة كل حادث على حدة



اضافى مشورے

- اسٹاکنگ کرنے والے/والی کے ساتھ کسی بھی صورت میں نہ الجھیں۔
- اگر آپ کو بات کرنے میں آسانی محسوس ہو تو اپنے پڑوسیوں، ساتھی کارکنان یا اپنے مینیجر سے ہراسگی کے بارے میں بات کریں۔ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی طرف سے مزید ثبوت جمع کر کے آپ کی مدد کرنے یا موقع پر حفاظتی اقدامات کر کے آپ کی مدد کرنے کے قابل ہوں۔
- اس بات سے آگاہ رہیں کہ عوامی ڈومین میں آپ کی ذاتی معلومات کس حد تک موجود ہے اور اپنے ڈیٹا کے تحفظ کے لیے اقدامات کریں۔
- سب سے بڑھ کر، اپنی حسیات پر بھروسہ رکھیں۔
- اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو ہم سے رابطہ کریں
- 0300 802 0808 پر فری فون کریں لندن کے لیے '2' دبائیں یا advice@stalkinghelpline.org پر ای میل کریں

اسٹاکنگ کے بارے میں ہماری ویب سائٹ:

www.suzyplamplugh.org/Pages/Category/am-i-being-stalked پر مزید معلومات حاصل کریں

قانون کیسے مدد کر سکتا ہے

■ اگر آپ تعاقب کا شکار ہیں، آپ پولیس کے پاس شکایت درج کروا سکتے/سکتی ہیں یا سول عدالت کے ذریعے فاصلے کا حکم نامہ جاری کروانے اور نقصانات کے ازالے کے لیے درخواست دے سکتے/سکتی ہیں۔

■ پولیس سے رابطہ کرنے کے لیے، آپ یا تو اپنے مقامی پولیس اسٹیشن جا سکتے/سکتی ہیں، یا غیر ہنگامی نمبر پر کال کر کے اپائنٹمنٹ حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔ آپ کے ساتھ کیا ہوا ہے اس بارے میں لکھنے سے شاید آپ کی مدد ہو سکے اور اسے اپنے ساتھ لے کر جانے کے علاوہ ان سوالات کو بھی لے کر جائیں جو آپ کو بوجھنے ہوں تاکہ آپ کہیں کوئی ایسی چیز نہ بھول جائیں جو آپ کو شامل کرنی ہو۔

■ اگر تعاقب کرنے والا/والی گرفتار ہو جائے، تو آپ پولیس سے بات کر سکتے/سکتی ہیں کہ آیا ضمانت کی شرائط لاکو کی جائیں گی۔ ضمانت کی شرائط، مثال کے طور پر، تعاقب کرنے والے/والی کو یہ بتا سکتی ہیں کہ وہ آپ سے رابطہ یا آپ تک رسائی نہیں کرے گا/گی۔ اگر وہ ضمانت کی شرائط کی خلاف ورزی کریں گے تو ضمانت منسوخ ہو جائے گی اور انہیں جیل میں رہمانڈ پر رکھا جائے گا۔

■ اگر جرائم سے متعلق عدالت میں اس کیس کا مقدمہ چلایا گیا تو تعاقب کرنے والا/والی

■ روکنے کا حکم نامہ۔ آپ پروٹیکشن فرام ہراسمنٹ ایکٹ 1997 یا فیملی لاء ایکٹ حصہ IV

کے تحت کاؤنٹی عدالت کے ذریعے اسٹاکنگ کرنے والے/والی کے خلاف فاصلے کا حکم نامہ جاری کروانے کے لیے درخواست بھی دے سکتے/سکتی ہیں۔ فیملی لاء ایکٹ کے تحت فاصلے کا حکم نامہ نان مالپسٹیشن حکم نامہ کہلاتا ہے اور اگر آپ مرتکب کے ساتھ 'وابستہ' رہے/رہی ہیں، مثلاً اگر آپ دونوں شادی شدہ تھے یا ساتھ رہتے تھے یا وہ خاندان کا فرد تھا/تھی تو آپ صرف اس صورت میں اسے حاصل کر سکتے/سکتی ہیں۔

■ تاہم، پروٹیکشن فرام ہراسمنٹ ایکٹ کے تحت کوئی بھی فاصلے کے حکم نامے کے لیے درخواست دے سکتا ہے۔ اگر اسٹاکنگ کرنے والا/والی درج بالا ایکٹس کے تحت حاصل کیے جانے والے فاصلے کے حکم نامے کی خلاف ورزی کرتا ہے تو انہیں کاؤنٹی کی عدالت کی جانب سے جیل بھیجا جا سکتا ہے یا ان پر مقدمہ چلایا جا سکتا ہے اور جرائم کی عدالت کی جانب سے جیل بھیجا جا سکتا ہے۔

■ اسٹاکنگ پروٹیکشن ایکٹ 2019 نے اسٹاکنگ سے تحفظ کے نئے سول حکم نامے (Stalking Protection Order) (SPO) کو متعارف کروایا ہے جس سے پولیس کو بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ جرم کی تفتیش کے دوران یہ حکم نامے روکنے کے حکم نامے کی طرح ہی آپ کا تعاقب کرنے والے/والی پر پابندیاں، اور/یا مثبت شرائط عائد کر سکتے ہیں۔ جب آپ اسٹاکنگ کی رپورٹ کریں تو آپ پولیس کو SPO کی درخواست بھی کر سکتے/سکتی ہیں۔

■ اسکاٹ لینڈ میں موجود قانون مختلف ہے اور ہم نے ایک علیحدہ ورقہ تیار کیا ہے جس میں اسکاٹ لینڈ میں رہنے والے لوگوں کے لیے معلومات شامل ہے۔

اسٹاکنگ کیا ہے

■ اسٹاکنگ دہرائے جانے والا، ایک ناپسندیدہ رویہ ہے جو آپ کو پریشانی یا خوف میں مبتلا کرنے کی وجہ بنتا ہے۔ اس کا ارتکاب مردوں یا خواتین کی جانب سے کیا جا سکتا ہے۔

■ اسٹاکنگ تشدد کے خوف کے ساتھ یا اس کے بغیر ہو سکتا ہے۔ اس کا مطلب یہ کہ اگر آپ مسلسل غیر پسندیدہ رابطہ موصول کر رہے ہیں جس سے آپ کو پریشانی ہو رہی ہے لیکن اس شخص نے آپ کو کبھی دھمکی نہیں دی، اس کے باوجود بھی یہ اسٹاکنگ کہلاتا ہے اور یہ قابل قبول نہیں ہے۔

■ اکثر اسٹاکنگ کے متاثرین پر اس کا گہرا جذباتی اثر ہوتا ہے۔ یہ دباؤ، بے چینی اور پوسٹ ٹراٹاک اسٹریس ڈس آرڈر (post traumatic stress disorder) کے احساسات کی طرف لے کر جا سکتا ہے۔

■ یہ نفسیاتی ہونے کے ساتھ ساتھ ایک جسمانی جرم بھی ہو سکتا ہے۔

اسٹاکنگ اور قانون

■ 25 نومبر 2012 تک پروٹیکشن آف ہراسمنٹ ایکٹ 1997 میں ترامیم کی جا چکی ہیں جو اسٹاکنگ کو ایک خصوصی جرم بناتی ہیں۔ یہ ترامیم پروٹیکشن آف فریڈم ایکٹ 2012 کے تحت کی گئی تھیں۔

■ اسٹاکنگ سے نمٹنے کے لیے اب دو سیکشنز ہیں، 2A اور 4A۔ سیکشن 2A برطانوی اور ویلش (English and Welsh) قانون میں پہلی مرتبہ اسٹاکنگ کو قابل تعزیر جرم کے طور پر نمایاں کرتا ہے۔ سیکشن 4A اس اسٹاکنگ سے متعلق ہے جس کی وجہ سے تشدد یا شدید پریشانی کا خطرہ ہو۔

■ شدید تناؤ ایک ایسا رویہ ہے جو کہ متاثرہ شخص کی روز مرہ کی سرگرمی پر "نمایاں منفی اثر" مرتب کرنے کی وجہ بنتا ہے۔

■ اسٹاکنگ کس قسم کے رویوں پر مشتمل ہو سکتی ہے ان کی مثالیں ترامیم میں فراہم کی گئی ہیں اور 2A اور 4A پر لاگو کی گئی ہیں۔ فہرست میں شامل ہے؛ تعاقب کرنا، رابطہ کرنا، متاثرہ شخص سے متعلق مواد شائع کرنا، نگرانی کرنا، بلا مقصد کھڑے ہونا، جائیداد میں مداخلت کرنا اور دیکھنا یا جاسوسی کرنا۔

■ یہ فہرست ابھی مکمل نہیں ہے۔ اسکاٹ لینڈ (Scotland) میں کرمئل جسٹس اینڈ لائسنسنگ ایکٹ 2010 کے سیکشن 39 کے تحت اسٹاکنگ ایک مخصوص جرم ہے۔ شمالی آئر لینڈ (Northern Ireland) میں پروٹیکشن فرام ہراسمنٹ آرڈر 1997 کے تحت اسٹاکنگ سے نمٹا جاتا ہے۔

نت متعرض لخطر فوری، اتصل (ی) بالشرطة

علی الرقم 999