

# যারা ঘৃণার অভিজ্ঞতা বা ঘৃণা সংক্রান্ত ঘটনার সাক্ষী থাকছেন, তাদের জন্য সুরক্ষা সম্পর্কিত টপিস

ঘৃণার অভিজ্ঞতা লাভ করার সময় 5 টি বিষয় বিবেচনা করুন



## 1 | প্রথমত সুরক্ষা

আপনার সহজাত প্রবৃত্তিকে বিশ্বাস করুন এবং আপনার চারপাশের মূল্যায়ন করুন। আপনি যদি নিরাপদ বোধ না করেন এবং যদি সম্ভব হয় তবে জায়গাটি ত্যাগ করুন।



## 2 | শান্ত থাকুন

গভীর শ্বাস নিন, দুইটি সংযোগ সীমাবদ্ধ করুন এবং নরিপক্ষে শারীরিক ভাষা বজায় রাখুন।



## 3 | কথা বলুন

(যদি আপনি নিরাপদে এটি করতে পারেন) শান্ত ও দৃঢ় কণ্ঠে শারীরিক সীমানা প্রত্যাখ্যান করুন এবং তাদের আচরণ এবং মন্তব্যগুলি নিন্দা করুন।



## 4 | তাৎক্ষণিক সহায়তার সন্ধান করুন

সহায়তা বা হস্তক্ষেপের জন্য আশপাশে দাঁড়িয়ে থাকা দর্শকদের অনুরোধ করুন।



## 5 | মানসিক সহায়তার সন্ধান করুন

যখনই আপনি নিরাপদ বোধ করবেন, কি ঘটছে সে সম্পর্কে কথা বলতে কারও কাছে পৌঁছানোর জন্য সময় নিন। মনে রাখবেন এটি আপনার দোষ নয়, এবং আপনি একা নন।

## আপনি যদি ঘৃণা সংক্রান্ত ঘটনার সাক্ষী থাকেন তাহলে সহায়তা করার 5 টি উপায়

### 1 | পদক্ষেপে নিন

যাকে লক্ষ্য করা হচ্ছে তার কাছে যান, নিজের পরিচয় দিন এবং সহায়তার প্রস্তাব করুন

### 2 | সক্রিয়ভাবে শুনুন

কোনও পদক্ষেপ নেওয়ার আগে জিজ্ঞাসা করুন এবং উদ্দীষ্ট ব্যক্তির ইচ্ছাকে সম্মান করুন। প্রয়োজনে পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করুন। জ্বরন পড়ুন পর স্থিতি কী নগিয়ানী করুন।

### 3 | আক্রমণকারীকে উপেক্ষা করুন

আপনার বচিক্ষণতা ব্যবহার করুন, আপনার গলার আওয়াজ, শারীরিক ভাষা বা বক্তৃতাকে ব্যবহার করে পরিস্থিতি শান্ত করার চেষ্টা করুন।

### 4 | সংসর্গ

পরিস্থিতি আরও খারাপ হলে আক্রান্ত ব্যক্তিকে আপনার সাথে জায়গা ছেড়ে যাওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানান।

### 5 | নসকি সমর্থন দিন

আক্রান্ত ব্যক্তিকে তিনি কিমেন অনুভব করছেন তা জিজ্ঞাসা করে সহায়তা করুন। তারা এরপর কী করতে চান তা নির্ধারণে তাদের সহায়তা করুন।

STOPAAPIHATE.ORG

STOP  
AAPI  
HATE