பின்தொடர்தல்

பின் தொடர்வது என்பது ஒரு வகையான வன்முறை, மேலும் இது அதிகமான மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதைப் பற்றி பேசுவதும், ஆலோசனை பெறுவதும் மிகவும் முக்கியம். எவ்வளவு விரைவில் உதவியைப் பெற முடியுமோ, அவ்வளவு விரைவில் பெறவும்.

பின் தொடர்தல் என்றால் என்ன?

ஒருவருடனான கூட்டான்மை உறவிலிருந்து பிரியும் போதும், அதற்குப் பிறகும் பின் தொடர்தல் அடிக்கடி நிகழ்கிறது. பின் தொடர்பவர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் நமது சுற்றுப்புறம், தொழில் போன்ற உடனடி சூழலில் அறிமுகமானவர்கள் வழியாக வரலாம்.
பின் தொடர்தல் பல விதங்களைக் கொண்டுள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக: தொடர்ந்து ஒருவருக்காகக் காத்திருத்தல், வீட்டிற்கு அல்லது வேலை பார்க்கும் இடத்திற்குப் பின் தொடர்தல், ஒவ்வொரு பகல் அல்லது இரவு நேரங்களிலும் திரும்பத் திரும்ப தொடர்பு கொள்ளுதல், விருப்பமற்ற அல்லது தேவையற்ற பரிசுகளை அனுப்புதல், உளவு பார்ப்பதற்காக வீட்டிற்குள் நுழைதல். பின் தொடர்தல் பெரும்பாலும் ஆன்லைனில் நடைபெறுகிறது. பின்தொடர்பவர்கள் இன்ஸ்டாகிராம், டிக் டாக், ஸ்னாப்சாட் , மின்னஞ்சல், ஜி பி எஸ் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

பாதிப்பு யாருக்கு?

பின் தொடர்தல் சமூகத்தின் அனைத்து குழுக்களிலும் ஏற்படுகின்றன, இது [illegible] வேண்டுமானாலும் பாதிக்கலாம். ஒருவர் கூட்டாண்மை உறவிலிருந்து பிரியும் பொழுது, பெரும்பாலும் பின்தொடர்தல் அடிக்கடி நிகழ்கிறது. பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பலர் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் மிகவும் துன்பப்படுகிறார்கள் மற்றும் தொடர்ந்து மன அழுத்தத்தால் அவதிப்படுகிறார்கள்.

அறிய வேண்டியவை

சுவிட்சர்லாந்தில் பின்தொடர்வது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது, மேலும் அது தண்டனைக்குரியது.
[illegible] [illegible] கீழே உள்ளன:

- தேவையற்ற தொடர்பு அல்லது பின் தொடர்தல் என்று வரும்போது ஆரம்பத்திலேயே நிலையான, தெளிவான எல்லைகளை வரையறுக்கவும்.
- உங்களைப் பின்தொடர்பவரிடம், நீங்கள் அவருடன் எந்தத் தொடர்பையும் விரும்பவில்லை என்று தெளிவாகவும், சந்தேகத்திற்கு இடமின்றியும் சொல்லுங்கள்.
- எந்த சூழ்நிலையிலும் நீங்கள் அவரை மீண்டும் தொடர்புகொள்ள முயற்சிக்கக் கூடாது.
- அனைத்து பின்தொடர்தல் சம்பவங்களின் தேதி மற்றும் நேரத்தைப் பதிவு செய்யவும்.
- பரிசுகளையும், புகைப்படங்களையும் பத்திரமாக வைத்திருக்கவும்.
- தொலைபேசி குறுஞ்செய்திகளை படம் எடுத்து வைக்கவும்.
- நண்பர்கள், அண்டைவீட்டார் அல்லது முதலாளிகளுக்கு இதைப் பற்றித் தெரிவிக்கவும்.

எங்கே உதவியைப் பெறலாம்?

ஆபத்து அல்லது தொடர்ந்து அச்சுறுத்தல் இருந்தால், காவல்துறை உதவும் (117).
பின்வரும் மையங்கள் இலவச ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவை வழங்குகின்றன:

- **[illegible]**, 062 835 47 90, www.opferberatung-ag.ch
- **[illegible]**, 062 550 20 20, www.ahg-aargau.ch

[illegible]:

- **[illegible]-[illegible],** குழந்தைகளுடன் அல்லது இல்லாத பெண்கள் பாதுகாப்பு, ஆலோசனை மற்றும் தங்குமிடங்களைப் பெறலாம். தொலைபேசி மூலம் 24 மணிநேரமும் தொடர்பு கொள்ளலாம் (062 823 86 00).
- **[illegible]** , 056 552 08 70 (சூரிச்), www.zwueschehalt.ch
  சூரிச், பெர்ன் மற்றும் லூசெர்னில் உள்ள ஸ்வ்யூஷன்ஹால்ட், குழந்தைகள் உள்ள அல்லது குழந்தைகள் இல்லாத, வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களுக்குத் தங்குமிடத்தையும், ஆலோசனையையும் வழங்குகிறது. இதில் நிதி பங்களிப்பு தேவைப்படுகிறது.

மேலதிகத் தகவல்கள் (இணைப்புகள், விலாசம், பிரசுரம், அறிவித்தல்)

dev.hallo-aargau.ch/ta/haeusliche-gewalt/stalking