

Iniisip mo bang sinusundan ka? Mga Mapagkukunan

Ang stalking ay isang serye ng mga aksyon na nagpapadama sa iyo ng takot, pagkabalisa, o panganib.

Ang stalking ay seryoso, kadalasang marahas, at maaaring lumala habang tumatagal.

Iniisip mo ba...

- Lagi kang nagmamasid sa iyong balikat?
- Nalilito ka ba kung paano parati may alam kung nasaan ka?
- Hindi sigurado kung kailan ulit lalabas ang taong iyon?
- Kinakabahan ka bang mag-check ng iyong email o telepono dahil baka sila na naman?
- Takot sa mga susunod na gagawin ng taong iyon?

Maaaring ikaw ay biktima ng stalking.

"Pumapasok sa trabaho, dumadalo sa mga aktibidad ng mga anak, lumalabas sa gabi... ang mga bagay na ito'y tila karaniwan. Para sa akin, nakakatakot dahil hindi ko alam kung ano ang gagawin niya o kailan siya lilitaw."

—Sampung Taon nang Tagumpay

Tagabigay ng Serbisyo
Numero ng telepono

Website

Kung hindi mo alam kung paano makakakuha ng lokal na serbisyo, o kung kailangan mo ng karagdagang tulong, maaari kang makipag-ugnayan sa mga sumusunod na programa:

Direktoryo ng mga Programang Naglilingkod sa mga Biktima na Migrante

niwaplibrary.wcl.american.edu/home/directory-programs-serving-immigrant-victims

Victim Connect

victimconnect.org/

855-4-VICTIM (855-484-2846)

National Sexual Assault Hotline (Hotline ng Pang-aabuso sa Sekswal)

RAINN.org 800.656.HOPE (4673)

National Domestic Violence Hotline (Hotline ng Karahasan sa Tahanan)

thehotline.org 1-800-799-SAFE (7233)

SPARC (Sentro para sa Pag-iwas, Kamalayan, at mga Mapagkukunan sa Stalking)

Learn more at StalkingAwareness.org

SPARC STALKING PREVENTION, AWARENESS, AND RESOURCE CENTER

Ang proyektong ito ay sinuportahan ng Grant No. 2017-TA-AX-K074 na iginawad ng Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. Ang mga opinyon, mga natuklasan, mga konklusyon, at mga rekomendasyon na ipinahayag sa publikasyon/programa/ekshibisyon na ito ay mula sa mga may-akda at hindi kinakatawan ang opinyon ng Department of Justice, Office on Violence Against Women.

PAG-UNAWA SA STALKING



Sa Estados Unidos,
ANG STALKING AY ISANG KRIMEN
at halos 1 sa bawat 3 babae at 1 sa bawat 6 lalaki ay makararanas ng stalking sa kanilang buhay.

SINO ANG MGA STALKERS?

Karamihan sa mga stalker ay kumokontak sa mga taong kakilala nila.

Maraming stalker ang gumagawa ng krimeng ito laban sa mga taong kanilang nakarelasyon o nakatagpo ng romantiko. Maaari ring maging stalker ang mga kakilala, kapamilya, o di-kilalang tao.

Ang stalking ay isang krimen sa lahat ng 50 estado, sa District of Columbia, at sa teritoryo ng Estados Unidos.

Bagaman ang karamihan sa mga biktima ng stalking ay babae at ang mayorya ng mga nagkasala ay lalaki, maaaring maging biktima o nagkasala ng stalking ang sinuman.



Matuto ng mga paraang pangkaligtasan sa [StalkingAwareness.org](https://www.stalkingawareness.org).

ANO ANG GINAGAWA NG MGA STALKERS?

Karamihan sa mga stalker ay gumagamit ng iba't ibang mga taktika upang takutin ang kanilang mga biktima. Ang mga kilos na ito ay maaaring maglamang ng (ngunit hindi limitado sa):

- Hindi inaasahang pakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng paulit-ulit na tawag (kasama ang pagkabagsak ng linya), mga text, email, o mensahe.
- Pagsunod sa iyo.
- Pagpapadala ng mga regalo o sulat na hindi nais ng recipient.
- Paggamit ng teknolohiya (tulad ng GPS, mga apps, o mga nakatagong kamera) upang subaybayan ka.
- Pakikita o paghihintay sa iyo sa iyong bahay, trabaho, o paaralan.
- Pagsira sa iyong ari-arian, at/o mga dokumento sa imigrasyon o pagkakakilanlan.
- Pagpapakalat ng mga tsismis tungkol sa iyo – sa personal o sa online.
- Pag-post o pagbabahagi, o pagbabanta na mag-post o magbahagi ng mga intimate na larawan mo.
- Pang-aabuso sa iyong mga katrabaho, pamilya, o mga kaibigan.
- Pagkolekta ng impormasyon tungkol sa iyo sa pamamagitan ng internet o paghahalughog sa iyong basura.
- Pag-hack sa iyong mga account, pagbabago ng mga password mo, o pag-iimbestiga sa iyong pangalan online.
- Pagbabanta na saktan ka o ang mga malalapit sa iyo – pamilya, mga kaibigan, mga alaga.
- Pagbabanta na ideporta ka, ang iyong mga anak, o mga miyembro ng pamilya.
- Iba pang mga aksyon na nagkokontrol, nagmamantala, o nakakatakot sa iyo.

ANO ANG MAAARI MONG GAWIN PARA MAIGTING ANG IYONG KALIGTASAN?

Maaaring makatulong na mag-isip ng mga pamamaraan upang mapanatiling ligtas ang iyong sarili at mga mahal sa buhay. Maaari mong gustong gawin ang mga sumusunod:

- Tumawag sa 9-1-1 kung ikaw ay nasa panganib o binantaan.
- Tiwalain ang iyong mga instikto. Kung sa palagay mo ay nasa panganib ka, malamang na tama ka.
- Kumonekta sa lokal na naglilingkod sa mga biktima na maaaring makatulong sa iyo na suriin ang mga opsyon at gumawa ng detalyadong plano para sa kaligtasan. Hindi sigurado kung saan pupunta? Tumawag sa mga hotlines na nakalista sa "Mapagkukunan."

Ang stalking ay hindi kasalanan mo at hindi mo kontrolado ang mga pag-uugali ng stalker.

- I-document ang lahat ng mga pangyayari – magtala o gumawa ng listahan. Bisitahin ang [stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-are-being-stalked/](https://www.stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-are-being-stalked/) para sa halimbawa ng listahan.
- Ipagbigay-alam ang mga taong tiwalaan tungkol sa sitwasyon. Subukan kung ang iyong paaralan, lugar ng trabaho, o mga tauhan ng seguridad ng gusali ay maaaring makatulong sa iyong plano sa kaligtasan.
- Isaalang-alang ang pagkuha ng court order para mapanatili ang distansya ng stalker mula sa iyo. Makipag-ugnay sa lokal na ahensya ng karahasan sa tahanan/seksuwal na pang-aabuso o sa pamilya sa hukuman para sa karagdagang impormasyon.
- Mag-apply para sa relief sa immigration na saklaw ng Violence Against Women Act (VAWA) para sa mga biktima ng krimen (tulad ng VAWA, U Visa, T Visa, o Special Immigrant Juvenile Status).