

আপনাকে কি অনুসরণ করা হচ্ছে?

অনুসরণ বা পিছু নেয়া কিছু ধারাবাহিক কর্মকাণ্ড যা আপনাকে ভীত, দুশ্চিন্তাগ্রস্ত অথবা বিপন্ন করে তুলতে পারে। অনুসরণ অত্যন্ত গুরুতর বিষয়, অনেক ক্ষেত্রে সহিংস হতে পারে এবং সময়ের সাথে সাথে বাড়তে থাকে।

আপনি...

- আপনি সবসময় কি নিরাপত্তাহীনতায় ভোগেন?
- বুঝতে পারেন না কি করে কেউ একজন আপনার অবস্থান সম্পর্কে সবসময় জানে?
- ঐ মানুষটি কখন সামনে চলে আসবে সে বিষয়ে নিশ্চিত হতে পারেন না?
- ঐ মানুষটি হতে পারে ভেবে নিজের ইমেল বা ফোন ব্যবহার করতে ভয় পান?
- আপনি কি ভয় পাচ্ছেন যে ঐ ব্যক্তি পরবর্তীতে কি করতে পারে ভেবে ভয় পান?

আপনি সম্ভবত অনুসরণের শিকার

"কাজে যাওয়া, আপনার শিশুদের কার্যক্রমে অংশগ্রহণ, সন্ধ্যায় বাহিরে যাওয়া... এই বিষয়গুলি স্বাভাবিক মনে হয়। কিন্তু আমার জন্য এগুলি ভয়ঙ্কর কারণ সে সবসময় আমি জানি না তিনি কী করেবন অথবা তিনি কখন আসেবন।"

-অনুসরণের একজন ভুক্তভোগী

সাহায্য

সেবা প্রদানকারী সংস্থা

ফোন নম্বর

ওয়েবসাইট

স্থানীয় সংস্থাগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করার তথ্য যদি আপনার না থাক অথবা অতিরিক্ত সাহায্য প্রয়োজন হয়, আপনি নিম্নোক্ত সংস্থাগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেনঃ

অনুসরণের শিকার অভিবাসী ভুক্তভোগীদের সাহায্যকারী সংস্থার তালিকাঃ

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

Victim Connect

victimconnect.org/

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

National Sexual Assault Hotline (জাতীয়

যৌন হামলা হটলাইন) **RAINN.org**

800.656.HOPE (4673)

National Domestic Violence Hotline

(জাতীয় গৃহহিংসা হটলাইন) **thehotline.org**

1-800-799-SAFE (7233)

SPARC (অনুসরণ, প্রতিরোধ, সচেতনতা এবং সাহায্য কেন্দ্র)

StalkingAwareness.org এ আরও জানুন

SPARC

STALKING
PREVENTION,
AWARENESS,
AND RESOURCE
CENTER

এই প্রকল্পটি যুক্তরাষ্ট্রের বিচার বিভাগের 'অফিস অন ভায়োলেন্স এগেইনস্ট উইমেন' (Office on Violence Against Women) কর্তৃক প্রদত্ত অনুদান নং 2017-TA-AX-K074-এর সহায়তায় বাস্তবায়িত হয়েছে। এই প্রকাশনা/কর্মসূচি/প্রদর্শনীতে ব্যক্তিগত মতামত, ফলাফল, সিদ্ধান্ত এবং সুপারিশসমূহ একান্তই লেখক(গণ)-এর নিজস্ব; এগুলি যে বিচার বিভাগ বা 'অফিস অন ভায়োলেন্স এগেইনস্ট উইমেন'-এর দৃষ্টিভঙ্গিরই প্রতিফলন, এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই।

অনুসরণ বোঝা

সামাজিক মাধ্যম
Social Media



মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের, অনুসরণ একটি অপরাধ এবং প্রায় ১ টি প্রায় ৩ মহিলা এবং ১ টি প্রায় ৬ পুরুষ তাদের জীবনের সময়ে অনুসরণের শিকার হবেন।

অনুসরণকারীরা কে?

অধিকাংশ অনুসরণকারীরা তাদের পরিচিত ব্যক্তিদের বিরুদ্ধে অপরাধটি করে

অনেক অনুসরণকারীরা এই অপরাধটি তাদের যাদের সঙ্গে তারা ডেট করেছিলেন/রোমান্টিক সম্পর্কের ছিলেন তাদের বিরুদ্ধে করে। অনুসরণকারী, পরিচিত কেউ, পরিবারের সদস্য, এবং/অথবা অপরিচিত কেউও হতে পারে।

পিছু নেওয়া একটি অপরাধ—যুক্তরাষ্ট্রের ৫০টি অঙ্গরাজ্য, ডিস্ট্রিক্ট অফ কলম্বিয়া এবং যুক্তরাষ্ট্রের অধীনস্থ অঞ্চলসমূহে।

যদিও অনুসরণের অধিকাংশ ভুক্তভোগীই নারী এবং অপরাধীদের অধিকাংশই পুরুষ, তবুও যে কেউ স্টকিংয়ের ভুক্তভোগী কিংবা অপরাধী হতে পারেন।



[StalkingAwareness.org](https://www.stalkingawareness.org/)-এ নিরাপত্তা কৌশলগুলো সম্পর্কে জানুন।

অনুসরণকারীরা কী করে?

অধিকাংশ পিছু ধাওয়াকারী/অনুসরণকারী, (stalkers) তাদের শিকারদের ভয় দেখানোর জন্য নানাবিধ কৌশল অবলম্বন করে। এই আচরণগুলোর মধ্যে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে (তবে এগুলোর মধ্যেই সীমাবদ্ধ নয়):

- বারবার ফোন করা (যার মধ্যে ফোন কেটে দেওয়া বা 'হ্যাং-আপ' করাও অন্তর্ভুক্ত), টেক্সট বার্তা, ই-মেইল বা অন্যান্য বার্তার মাধ্যমে অনাকাঙ্ক্ষিত যোগাযোগ স্থাপন করা।
- আপনার পিছু নেওয়া বা আপনাকে অনুসরণ করা।
- অনাকাঙ্ক্ষিত উপহার বা চিঠি পাঠানো।
- প্রযুক্তির সহায়তায় (যেমন—GPS, বিভিন্ন অ্যাপ বা গোপন ক্যামেরা ব্যবহার করে) আপনার অবস্থান বা গতিবিধি পর্যবেক্ষণ করা।
- আপনার বাসা, কর্মস্থল বা শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে হুট করে উপস্থিত হওয়া কিংবা আপনার জন্য অপেক্ষা করা।
- আপনার ব্যক্তিগত সম্পত্তি এবং/অথবা অভিবাসন বা পরিচয় সংক্রান্ত নথিপত্রের ক্ষতিসাধন করা।
- আপনার সম্পর্কে গুজব ছড়ানো—সরাসরি বা অনলাইনে।
- আপনার একান্ত ব্যক্তিগত ছবি পোস্ট বা শেয়ার করা, কিংবা সেগুলো পোস্ট বা শেয়ার করার হুমকি দেওয়া।
- আপনার সহকর্মী, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের হয়রানি করা।
- ইন্টারনেটের ব্যবহার করে অথবা আপনার ফেলে দেওয়া আবর্জনা ঘেঁটে আপনার সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করা।
- আপনার বিভিন্ন অ্যাকাউন্ট হ্যাক করা, পাসওয়ার্ড পরিবর্তন করে ফেলা, অথবা অনলাইনে আপনার ছদ্মবেশ ধারণ করা।
- আপনাকে কিংবা আপনার ঘনিষ্ঠজনদের—যেমন পরিবার, বন্ধু-বান্ধব বা পোষা প্রাণীদের—শারীরিক ক্ষতি করার হুমকি দেওয়া।
- আপনাকে, আপনার সন্তানদের বা পরিবারের অন্য সদস্যদের দেশ থেকে বহিস্কার (deport) করার হুমকি দেওয়া।
- এমন অন্যান্য কার্যকলাপ যা আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করে, আপনার ওপর নজরদারি চালায়, অথবা আপনাকে ভীতসন্ত্রস্ত করে তোলে।

নিরাপদ থাকে আপনি কি করতে পারেন?

নিজেকে এবং আপনার প্রিয়জনদের নিরাপদ রাখার লক্ষ্যে বিভিন্ন কৌশল সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে। আপনি চাইলে নিচের পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করতে পারেন:

- আপনি যদি আসন্ন বিপদের মুখে থাকেন অথবা আপনাকে হুমকি দেওয়া হয়ে থাকে, তবে ৯-১-১ নম্বরে কল করুন।
- নিজের সহজাত অনুভূতির (instincts) ওপর আস্থা রাখুন। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি বিপদে আছেন, তবে সম্ভবত আপনি সত্যিই বিপদে আছেন।
- স্থানীয় কোনো 'ভুক্তভোগী সহায়তা প্রদানকারী' সংস্থার সাথে যোগাযোগ করুন; তারা আপনাকে বিভিন্ন বিকল্প যাচাই করতে এবং একটি বিস্তারিত নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করতে সহায়তা করতে পারে। কোথায় যাবেন তা নিয়ে নিশ্চিত হতে পারছেন না? তবে সাহায্য শিরোনামের নিচে তালিকাভুক্ত হটলাইনগুলোতে কল করুন।

পিছু নেওয়া বা অনুসরণ আপনার কোনো দোষ নয় এবং যিনি আপনার পিছু নিচ্ছেন (অনুসরণকারী), তাঁর আচরণ আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না।

- ঘটে যাওয়া প্রতিটি ঘটনার নথিপত্র বা বিবরণ লিখে রাখুন—একটি রেকর্ড বা লগ তৈরি করুন। একটি নমুনা লগের জন্য [stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-are-being-stalked/](https://www.stalkingawareness.org/what-to-do-if-you-are-being-stalked/) এই ওয়েবসাইটটি দেখুন।
- আপনার বিশ্বস্ত মানুষদের কাছে এই পরিস্থিতির কথা খুলে বলুন। আপনার স্কুল, কর্মক্ষেত্র বা ভবনের নিরাপত্তা কর্মীরা আপনার সুরক্ষাবিষয়ক পরিকল্পনায় কোনো সহায়তা করতে পারেন কি না, তা যাচাই করে দেখুন।
- অনুপ্রস্থারিকে আপনার কাছ থেকে দূরে রাখার জন্য আদালতের একটি নির্দেশ (Court Order) নেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন। এ বিষয়ে আরও তথ্যের জন্য আপনার স্থানীয় পারিবারিক নির্যাতন/যৌন নিপীড়ন প্রতিরোধ সংস্থা অথবা পারিবারিক আদালতের সাথে যোগাযোগ করুন।
- অপরাধের শিকার ব্যক্তিদের জন্য 'নারীদের বিরুদ্ধে সহিংসতা আইন' (VAWA)-এর আওতায় অভিবাসন সংক্রান্ত সহায়তার (যেমন: VAWA, U Visa, T Visa, অথবা Special Immigrant Juvenile Status) জন্য আবেদন করুন।