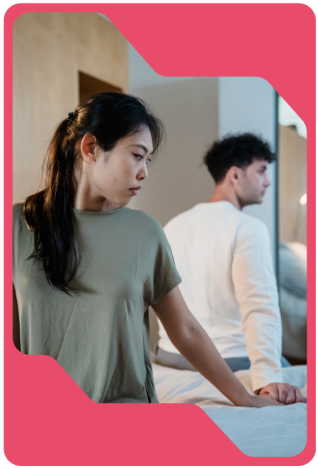
KUSHUNGURUDZWA
MUDZIMBA

Hakuma hune utano hunoita kuti unzwe wakachengeteka uye uchifara.

Dzimwe nguva maitiro e murume/mukadzi wako mukugarisana anogona kukuita kuti unzwe usina kugadzikana uye usina mufaro. Pamwe anogona kukutyisidzira, kanashandisa mhirizhonga, pamwe anokurambidza kuwana mari yako. Dzimwe nguva anokuita kuti usanzwe zvakanaka, kana kukumanikidza kuita zvinhu zvausingade.



Dzimweni dzenguva kushushirwa ikoku kunogona kuramba kuchiitika kunyangwe marambana.

Izvi zvinogona kuva kuri kushungurudzwa / kuskushwa.

Chero muhna anogona kushushwa / kushungurudzwa mukudanana / kuroorana. Hazvinei kuti uri murume kana mukadzi, mwana mudiki kana mukurum uri muhukama hwemurume nemurume, mukadzi nemukadzi, kana hwakasanganiswa, makaroorana kana muri kungodana kana kuti makarambana.

Pane mhando dzakasiyana-siyana dzekushungurudzwa, asi nguva dzose inyaya yokuvane chisimba nokukumbunyikidza mumwe.

Kana ukabvumirana nemibvunzo inotevera, ungangodaro uri muhukama husingakufadze uchiita kuti unzwe kutya nekuda kwekushungurudzwe / kushushwa.

Kushushirwa mari yako

Mumwe wako anombokuita zvinhu izvi here:

- Kukudzivisa kuwana mari yako?
- Kukusarudzira zvokuita nemari yako?
- Kukudzivisa kuve ne account ku Bank?
- Kutora chikwereti muzita rako pasina mvumo yako?
- Kutengesa zvinhu zvako pasina mvumo yako?
- Kukudzivisa kushanda?

Kushungurudzwa Mumoyo

Mumwe wako anombokuita zvinhu izvi here:

- Kukudana mazita ekukunyomba
- Kukupomera mhosva yekuvamba nyaya yokukakavadzana iyo isiri mhosva yako?
- Kurerutsa nyaya kana akukuvadza kana kukushungurudza
- Kukurambidza kuoonana nemhuri yako kana neshamwari dzako
- Kukambira kana kukumanikidza kumuteera?
- Kukupomera mhosva yekupfimba kana kufambidzana nevamwe izvo zvisiri zvechokwadi
- Kukuudza zvekupfeka, wekuseka / kana wekutamba naye, kwekuenda, uye, zvekfunga?
- Kuronda zvaunoita pa social media?
- Kugovera mapikicha kana mavhidhiyo ako pasina mvumo yako?
- Kukuteverera nzvimbo dzaunofamba pasina mvumo yako?
- Kumanikidzira kuvhura foni yako?

Kushungurudzwa pabonde

Kunogona kuitika kune chero munhu.

Ko murumje / mukadzi wako anombokuitira zvinhu izvi here:

- Kukubatabata nenzira yausingadi?
- Kukumanikidza kuita bonde nenzira dzausingade?
- Kukukuvadza panguva yebonde?
- Kukumanikidza kuti uite bonde?
- Kukumanikidza kuita bonde risina kuchengeteszeka – semuenzaniso, pasina kushandisa kondomu?
- Kukumanikidza kuita zvausingade panguva yebonde?
- Kukutora mufananidzo kana vhidhiyo pasina mvumo yako?

Hapana munhu ane kodzero yekuita bonde newe, kana kukubata pabonde kana usingadi, kunyange kana munhu iyeye ari murume / mukadzi wako.

Kutya nekutyisidzira

Unoitwa nemumwe wako here zvinhu zvakaita se:

- Kutyisidzira kukukuvadza kana kukuuraya?
- Kutyisidzira kukurepota kumapurisa kana kuSocial Services?
- Kutyisidzira kuparadza zvinhu zvako?
- Kutyisidzira kuzviuraya?
- Kutyisidzira kukuvadza vana vako?
- Kutyisidzira kukuvadza mhuka dzako?
- Kuverenga maemail ako, mameseji kana tsamba dzako?
- Kukutyisidzira nemaune?
- Kukunyunyutsa kana kukutevera?
- Kuramba achitaura newe wakumbira kuti akusiye?

Kurohwa

Mumwe wako murume / mukadzi, mukomana / musikana anomboita zvinhu izvi here?

- Kukukuvadza mumuviri wako?
- Kukurova, kukukuvadza, kukusundidzira kana kukusundira pasi?
- Kukuruma, kukukava, kukuriva, kana kukupisa?
- Kukudzipa kana kukutsimbirira pasi?
- Kutema ne zvinhu?
- Kukurambidza kubva pamba?

Zvaungaita?

Wese munhu anekodzero yekunzwa akachengeteka uye ane mufaro mune hukama hwavo. Heano mamwe mazano kana usinganzwi wakachengeteka.

Kuti utaure nezve mhosva, bata Royal Falkland Islands Police pa: **28100** kana **safe@police.gov.fk**

Kana uri munjodzi, fonera **999** uye ukumbira mapurisa.

Kuti utaure zvakavanzika ndapota shandisa mutsara wakavanzika pa **28111** kana email **safe@police.gov.fk**

Udza munhu waunovimba naye.

Kana pepa iri rakonzera matambudziko epfungwa uye uchida kutaura nemumwe munhu, bata Emotional Wellbeing Service pa **EmotionaWellbeingService@kemh.gov.fk** kana **28082.**

Kana uchinestseka nezvekuzvibata kwako muhukama, bata Laura Aston, Probation Officer pa 27296 / 52610 kana **probation.social@kemh.gov.fk**

The Citizen's Advice Bureau (CAB) ibato risingabhadharwi rakazvimirira rinochengetedza chakavanzika uye rinopa mazano nemashoko pane dzimwe nyaya dzakaziyana-siyana. Vanokwanisa kuwanikwa kuburikidza ne nhamba: **55355** uye **cab@horizon.co.fk**

Tinotenda kuti rudo harufanire kunzwa zvakaipa, uye kuti munhu wese ane kodzero yekuve akachengeteka uye anofara
LoveRespect