

कार्रवाई करें

यदि आपके साथ नफ़रत का व्यवहार किया जाता है, तो आप क्या कर सकते हैं?

नफ़रत करना कभी सही नहीं होता। नफ़रत का अनुभव करना आपकी सेहत, सुरक्षा की भावना, रश्तियों, काम करने की क्षमता और यहां तक कि आपकी वित्तीय स्थिति को भी नुकसान पहुंचा सकता है। कभी-कभी लोग इसे अनदेखा कर देते हैं क्योंकि वे नहीं जानते कि वे क्या कर सकते हैं या उन्हें नहीं लगता कि ये इतना गंभीर है कि इस पर कोई कार्रवाई की जाए। आपको नफ़रत स्वीकार करने की ज़रूरत नहीं है। यदि आपके साथ नफ़रत का व्यवहार किया जाता है, तो यह जानना कि क्या करना है या किससे बात करनी है, भ्रमति करने वाला हो सकता है। यह वेबसाइट आपकी मदद करने के लिए है:

1 |  नफ़रत के प्रकारों और उनसे कानून कैसे नपिटता है इस बारे में अवगत रहें

2 |  भरोसा रखें कि मदद उपलब्ध है और आपका मार्गदर्शन किया जाएगा

3 |  कार्रवाई करें, जिसमें रपिर्ट करना शामिल है

इसके बारे में बात करें

किसी को बताएँ कि क्या हुआ। अपने अनुभव को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ साझा करें जिस पर आप भरोसा करते हैं, जैसे कोई दोस्त, परिवार का सदस्य, सहकर्मी या स्कूल के प्रिंसिपल। आपको इससे स्वयं नपिटने की ज़रूरत नहीं है।

इसे नाम दें

ज्ञान शक्ति है। आप अपने अनुभव को नाम दे सकते हैं। यह एक नफ़रत अपराध, नफ़रत की घटना, बदनामी या भेदभाव का मामला हो सकता है। आप कानून और अपने अधिकारों के बारे में जान सकते हैं। आप हमारे समुदाय टूलकिट (Community Toolkit) का उपयोग करके अपने समुदाय में बातचीत शुरू कर सकते हैं।

अपने वकिलों को जानें

स्वयं की देखभाल करने, सहायता खोजने और रपिर्टिंग के लिए आपके वकिलों को समझने में आपकी सहायता के लिए सेवाएं उपलब्ध हैं। आपको अपने आप और अकेले सामना करने की ज़रूरत नहीं है।

**नफ़रत
कब
अपराध
होती है?**