# Mapamilit na pagkontrol (Coercive control)

## Alamin ang mga senyales ng pang-aabuso

**Ang mapamilit na pagkontrol ay nangyayari kapag paulit-ulit na sinasaktan, tinatakot, o inihihiwalay ang isang tao sa iba upang kontrolin ito. Isa itong uri ng pang-aabuso sa tahanan at maaaring magdulot sa matinding pinsala.**

## Tungkol sa mapamilit na pagkontrol

### Isa itong paulit-ulit at patuloy na uri ng pag-aasal

Maaaring tila balewala lamang ang ilang mapamilit na pagkontrol kapag tiningnan nang paisa-isa, ngunit kapag palagian o patuloy, maaari itong magdulot ng malubhang pinsala.

### Kasama ang pisikal at di-pisikal na mga pag-aasal

Maaaring kabilang dito ang anumang pag-aasal na nananatakot, nakakasakit, naglalayo, o kumokontrol sa isang tao. Maaaring kasama ang pisikal na pananakit at sekswal na pang-aabuso, ngunit hindi kailangang mayroon nito upang matawag na isang mapamilit na pagkontrol.

### Magkakaiba ang karanasan ng bawat isa

Madalas, inaayon ng mapang-abusong tao sa taong inaabuso niya ang paraan ng pagkontrol. Maaaring magbago ito sa paglipas ng panahon.

### Maaaring mangyari ito sa iba't ibang uri ng relasyon

Maaaring mangyari ito sa mga taong nagsisimula pa lamang mag-date, nasa seryosong relasyon, o hiwalay na. Ang abusado ay maaaring kapamilya, kasama sa bahay, o tagapag-alaga.

Hindi ito tama, anuman ang uri ng relasyon, ngunit sa New South Wales (NSW), krimen nang maituturing kapag ganito ang inasal ng isang tao sa kasalukuyan o sa dating karelasyon upang pilitin o kontrolin ito.

### Sinasadya ito

Sa bawat mapang-abusong pag-aasal ng isang tao, pinili niyang gawin ito, at siya ang may pananagutan sa kanyang mapang-abusong pag-aasal at sa mga kahihinatnan nito.

# Mga halimbawa ng mapang-abusong pag-aasal

Narito ang ilang halimbawa ng mapamilit na pagkontrol:

- Sinasadyang sirain ang kalusugan ng pag-iisip at damdamin ng isang tao, gaya halimbawa, palagiang pang-iinsulto o pangungutya.
- Pinapahiya, ginagawang katatawanan o minamaliit ang isang tao, gaya halimbawa, pagbabahagi ng pribadong impormasyon o pagbibiro na nakakasira sa tiwala nito sa sarili.
- Paggamit ng karahasan upang saktan, kontrolin o takutin ang isang tao, gaya halimbawa, anumang paraan ng pisikal na pananakit, pagtatapon o pagsira ng mga gamit, o mapanganib na pagmamaneho upang takutin ang isang tao.
- Pananakot, gaya halimbawa, pagbabanta na babawiin ang pag-isponsor ng visa nito.
- Paghihiwalay sa isang tao sa kanyang mga kaibigan, pamilya, at komunidad, gaya halimbawa, pagkuha ng telepono nito upang hindi niya makontak ang kanyang pamilya at mga kaibigan.
- Pagkontrol sa kalayaan ng isang tao o sa kanyang araw-araw na desisyon, gaya halimbawa, pag-uutos kung anong damit lang ang maaaring isuot o pagbabawal sa kanyang lumabas ng bahay o lumabas nang mag-isa.
- Pagkontrol o paghihigpit sa pera o sa kakayahang kumita, gaya halimbawa, hindi pagpayag sa kanyang magtrabaho sa labas ng bahay upang kumita ng pera.
- Pagmamanman o pagsubaybay sa mga gawain, komunikasyon o galaw ng isang tao, sa online man o sa personal, gaya halimbawa, pagbabasa ng kanyang mga email o text message nang walang pahintulot.
- Paghihiwalay sa isang tao sa kanyang kultura o komunidad, o pagbabawal sa kanyang magpahayag ng pagkakakilanlang kultural o espiritwal, gaya halimbawa, pagbawal sa kanyang gamitin ang sarili niyang wika.
- Pamimilit o pamumuwersa sa isang tao sa sekswal na gawain o pagkontrol sa mga desisyong may kinalaman sa pagkakaroon ng anak, gaya halimbawa, pag-uutos kung kailan dapat makipagtalik.
- Paggamit ng mga sistema, serbisyo at proseso upang takutin, manipulahin, o kontrolin ang isang tao, gaya halimbawa, mga pagsusumbong na walang katotohanan sa child protection o immigration.

# Mapamilit na pagkontrol at ang batas

**Isa nang krimen sa NSW ang paggamit ng mapamilit na pagkontrol** sa kasalukuyan o dating karelasyon sa layuning pilitin o kontrolin siya. Ang batas na ito ay ipapataw lamang sa mga mapang-abusong pag-aasal na mangyayari pagkatapos ng ika-1 ng Hulyo, 2024.

Alamin pa ang tungkol sa mga aksyon ng Pamahalaan ng NSW sa pagsasabatas ng mapamilit na pagkontrol bilang isang krimen.

Kung nakararanas ka ng mapamilit na pagkontrol mula sa isang karelasyon, kapamilya, tagapag-alaga, o sinumang tao, ito ay hindi tama at may tulong na makukuha.

# Humingi ng tulong

**Kung ikaw ay nasa agarang panganib**, tumawag saTriple Zero **000** at hilinging makausap ang Pulisya.

**Kung kailangan mo ng interpreter**, tumawag sa Translating and Interpreting Service sa **131 450** at ipakiusap na tawagan ang serbisyong nais mong kausapin.

**Kung ikaw o may kakilala kang dumaranas ng mapamilit na pagkontrol**, tumawag sa 1800RESPECT **1800 737 732** o bisitahin ang 1800respect.org.au/languages para sa tulong at impormasyon. Bukas 24 oras, 7 araw kada linggo.

**Kung ikaw ay nag-aalala sa sarili mong pag-aasal**, tumawag sa Men's Referral Service sa **1300 766 491**. Bukas 24 oras, 7 araw kada linggo. Ang serbisyo ay libre, kumpidensyal, at hindi mo kailangang magpakilala.

**Kung kailangan mo ng legal na tulong o payo**, tumawag sa LawAccess NSW sa 1300 888 529 mula Lunes hanggang Biyernes, 9am hanggang 5pm.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mapamilit na pagkontrol at mga serbisyong sumusuporta, bumisita sa **nsw.gov.au/coercive-control**.



NSW GOVERNMENT