

നിറങ്ങളുടെ സ്പെക്ട്രം

ആലിംഗനവും നാവിഗേറ്റും

അവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാന്റിലെ LGBTQIA വൈവിധ്യം



Ministry for
**Ethnic
Communities**
Te Tari Mātāwaka



RULE FOUNDATION
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

പകർപ്പവകാശവും അവലംബവും

© അധികാർ ആവോട്ടിയാരോവ 2024

ശരിയായ ആഭിമുഖ്യം ഇല്ലെങ്കിൽ ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തിന്റെ പുനർനിർമ്മാണം അനുവദനീയമല്ല

സംഭവിക്കുന്നു. ഉദ്ധരണി വിവരങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്:

ദിവകലാല, സി. (2024). നിറങ്ങളുടെ സ്പെക്ട്രം: LGBTQIA ആലിംഗനം ചെയ്യുകയും നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു

Aotearoa ന്യൂസിലാന്റിലെ വൈവിധ്യം. അധികാർ ആവോട്ടിയാരോവ

ഉള്ളടക്ക പട്ടിക

അംഗീകാരങ്ങൾ

ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിലേക്ക് അവരുടെ വാക്കുകളും സമയവും സംഭാവന ചെയ്തവരെ ഞങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഞങ്ങളുമായി പങ്കുവെച്ച അനുഭവങ്ങൾ അതിന്റെ സൃഷ്ടിക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്തതാണ്.

അവോട്ടിയാറോവ, ഐവി മൗറി യുടെ തങ്കാട്ടയെ ഞങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ച്, ഞങ്ങൾ വൈക്കാറ്റോ ടൈനൂയിയെ അംഗീകരിക്കുക, ആരുടെ ദേശത്താണ് അധികാർ അറ്റോതറോവ ആസ്ഥാനമായിരിക്കുന്നത്, ആരുടെ ചെറുത്തുനിൽപ്പിന്റെയും മനക്കരുത്തിന്റെയും ചരിത്രത്തോട് ഞങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം വിലമതിപ്പുണ്ട്. അത് നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല നിങ്ങളുടെ മഹത്വം കാരണം മാത്രമാണ് ഞങ്ങൾ ഇവിടെയുള്ളത്. ഞങ്ങൾ എപ്പോഴും സഖ്യകക്ഷികളായിരിക്കും. തേ തിരീതി ഓ വൈതാംഗിയുടെ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ കാരണം. ഈ വിഭവം അവലോകനം ചെയ്യുന്നതിനും എഡിറ്റ് ചെയ്യുന്നതിനും മികച്ചതാക്കിയതിനും കിരൺ പട്ടേലിനെ ഞങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നു.

അവൻ ഒരു വാക്ക് സ്ലീത്ത് ആണ്, അവന്റെ തീക്ഷ്ണമായ കണ്ണുകൾക്കും ബുദ്ധിക്ക് ഞങ്ങൾ നന്ദിയുള്ളവരാണ്. നമ്മൾ ഭാഗ്യവാന്മാർ അത്തരം പ്രചോദിതരും കഴിവുള്ളവരും മാറ്റത്തിന് അധിഷ്ഠിതമായ ആളുകളെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ അധികാർ അറ്റോറോവ.

ഞങ്ങളുടെ ഉദാരമതികളായ ധനസഹായം നൽകുന്നവരെ ഞങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നു, എൽനിക് കമ്മ്യൂണിറ്റികളുടെ മന്ത്രാലയം, കൂടാതെ വൂൾ ഫൗണ്ടേഷൻ. ഈ വിഭവത്തിനായി ഞങ്ങൾക്ക് എൽനിക് വഴി ധനസഹായം ലഭിച്ചു കമ്മ്യൂണിറ്റി വികസന ഫണ്ട്. ഈ പിന്തുണ ഞങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമായി അംഗീകരിക്കുന്നു അതിനെ അഭിനന്ദിക്കുക.

വൂൾ ഫൗണ്ടേഷൻ പീറ്ററിന്റെ എസ്റ്റേറ്റ് ഭരിക്കാൻ രൂപീകരിച്ച സംഘടനയാണ് വൂൾ, ഒരു റോയൽ ന്യൂസിലൻഡ് എയർഫോഴ്സ് പൈലറ്റ്, താൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ട ജോലിയിൽ നിന്ന് നിർബന്ധിതനായി. ഒടുവിൽ സമൂഹം അവനോട് കാണിച്ച നാണക്കേട് കാരണം ആത്മഹത്യ ചെയ്തു ഒരു സ്വവർഗ്ഗാനുരാഗിയായ മനുഷ്യൻ. പീറ്റർ വൂളിന്റെ കഥയ്ക്ക് മറ്റൊരു അവസാനം ഉണ്ടായിരിക്കണം; ഒരു അവസാനം അവിടെ അവൻ സ്നേഹവും അഭിനിവേശവും ലക്ഷ്യവും കണ്ടെത്തി, അവനു കഴിയുന്നിടത്ത് ഒരു അവസാനം സ്വയം. ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ പത്രോസിന്റെ ഓർമ്മ മായാത്തതാണ്. നമ്മൾ ചെയ്യുന്നത് ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു അവനെപ്പോലെയുള്ള കഥകൾ, പ്രത്യേകിച്ച് വംശീയ LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റികളിൽ നിന്നുള്ളവർക്ക് അവർ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള അവരുടെ ജീവിതം ജീവിക്കുക.

ഈ രണ്ടുപേരുടെയും ഗ്രാന്റില്ലാതെ ഈ പ്രവൃത്തികളൊന്നും സാധ്യമാകുമായിരുന്നില്ല സംഘടനകൾ. ഞങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമായി നന്ദി പറയുന്നു.

**അധികാർ
ആവോട്ടിയാരോവയെക്കുറിച്ച്**

ഈ ചാരിറ്റിയുടെ ആശയം ന്യൂസിലാൻഡിലെ ഓട്ടേറോവയിൽ ഒരു ഇന്ത്യൻ കുടുംബത്തിൽ ജനിച്ച വളർന്ന സഞ്ജീവിന്റെ കഥയിൽ നിന്നാണ് വന്നത്. തനിക്ക് ഒരിക്കലും തന്റെ കുടുംബത്തിലേക്ക് വരാൻ കഴിയില്ലെന്ന് അവനറിയാമായിരുന്നു. കാരണം, അങ്ങനെ ചെയ്താൽ, താൻ സ്നേഹിക്കുന്ന ആളുകൾ അവനെ നിരസിക്കുകയും ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യും. അങ്ങനെ ചെറുപ്പം മുതലേ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ഭയം കൊണ്ട് സഞ്ജീവ് ഒരു വഴി നടിച്ചു. അവൻ സ്ത്രീകളുമായി ഡേറ്റ് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി, തന്റെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഇടപഴകുന്നത് നിർത്തി, താൻ വളരെക്കാലം "നടന്നാൽ", തനിക്ക് പരിചയമുള്ള ഒരേയൊരു ആളുകളിൽ നിന്ന് അവനെ ഒഴിവാക്കില്ലെന്ന് സ്വയം ബോധ്യപ്പെടുത്തി. ഇതേ അനുഭവം ഉള്ള ന്യൂസിലാൻഡിലെ ആവോട്ടിയാരോവ ലെ നൂറുകണക്കിന്, അല്ലെങ്കിലും ആയിരക്കണക്കിന് ദക്ഷിണേഷ്യൻ LGBTQIA ആളുകളിൽ ഒരാളാണ് സഞ്ജീവ്.

പല ദക്ഷിണേഷ്യൻ ഭാഷകളിലും അധികാർ എന്നതിന്റെ അർത്ഥം "ശരി" എന്നാണ്. സഞ്ജീവിന് ആകാശമുള്ള അവകാശമുണ്ട് സ്വാതന്ത്ര്യം, സ്നേഹിക്കാനുള്ള അവകാശം, സ്വയം ആയിരിക്കാനുള്ള അവകാശം. ഈ സംഘടന സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ, ഞങ്ങൾ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർക്ക് വിചിത്രവും പരിവർത്തനവും ഇല്ലാത്ത അവകാശങ്ങൾ പുനർനിർമ്മിക്കുകയാണ് ഭയം. അധികാർ ഓട്ടേറോവ എല്ലാ വർണ്ണക്കാർക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണെങ്കിലും, ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു ദക്ഷിണേഷ്യൻ വംശജരെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിൽ.

എട്ട് ദക്ഷിണേഷ്യൻ രാജ്യങ്ങൾ ഈ വംശത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവ: അഫ്ഗാനിസ്ഥാൻ, ബംഗ്ലാദേശ്, ഭൂട്ടാൻ, ഇന്ത്യ, മാലിദ്വീപ്, നേപ്പാൾ, പാകിസ്ഥാൻ, ശ്രീലങ്ക. ഫ്ളാക്സ് വേരുകളെക്കുറിച്ചും വ്യവസ്ഥാപരമായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഉള്ളതാണ് അധികാർ ഓട്ടേറോവ ഞങ്ങളുടെ മൂന്ന് ഫോക്കസ് മേഖലകളാൽ അടിവരയിടുന്നു: വിദ്യാഭ്യാസം, അഭിഭാഷകൻ, പിന്തുണ. വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് അറിവ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനും ഉള്ളതാണ് ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്ക് പ്രയോജനപ്പെടുന്ന വിധത്തിലുള്ള വിവരങ്ങൾ. പൂരിപ്പിക്കുന്നതിന് വിദ്യാഭ്യാസമാണ് പ്രധാനം നമ്മുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലും പൊതുവെ സമൂഹത്തിലും പലർക്കും ഉള്ള വിവര വിടവുകൾ. ഞങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഫോക്കസ് ചെയ്യുന്ന നാല് മേഖലകളുണ്ട്: അതിനുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു.

LGBTQIA യുടെ കുടുംബങ്ങൾക്ക് വിവരങ്ങൾ നൽകുന്ന വർണ്ണത്തിലുള്ള LGBTQIA ആളുകൾ ദക്ഷിണേഷ്യയിലെ LGBTQIA വ്യക്തികളുടെ അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന നിറമുള്ള ആളുകൾ ഏഷ്യൻ കമ്മ്യൂണിറ്റി, വിശാലമായ സമൂഹത്തിന് വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക കാരണത്തെ പിന്തുണയ്ക്കാനും മുന്നോട്ട് കൊണ്ടുപോകാനും നിങ്ങളുടെ ശബ്ദം ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് വകീൽ കാര്യങ്ങൾ തെറ്റാകുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ കാര്യങ്ങൾ നല്ലതായിരിക്കുമ്പോൾ, പക്ഷേ മികച്ചതായിരിക്കാം.

ഞങ്ങളോട് വാദിക്കുക ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളോട് സംസാരിക്കുകയും അവർക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് കാണുകയും അത് നേടുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. അഭിഭാഷകൻ നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിക്ക് വലിയ തോതിലുള്ളതും ദീർഘകാലം നിലനിൽക്കുന്നതും ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയാണ് സ്വാധീനം, ലോകത്തിൽ നാം പുലർത്തുന്ന പ്രത്യാശയും വാഗ്ദാനവും പ്രകടമാക്കുന്നു മാറ്റം.

ആർക്കെങ്കിലും ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ നിങ്ങൾ അവിടെ ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയാണ് പിന്തുണ. അഗാധമായ ബന്ധത്തിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള ബോധത്തോടെയും പങ്കുവയ്ക്കപ്പെട്ട വിചിത്ര രാഷ്ട്രീയത്തോടെയും ശ്രദ്ധിക്കുന്നതും കരുതുന്നതും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും സംഘടിപ്പിക്കുന്നതും ആണ്. ആരും തനിച്ചാകുകയോ ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിനാണ് ഇത്. ഒരാളുടെ ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ യാത്രകളിൽ അവരോടൊപ്പം യാത്ര ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ്.

ഞങ്ങൾ ആഭ്യന്തരമായും അന്തർദേശീയമായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു (പ്രത്യേകിച്ച് ദക്ഷിണേഷ്യയിലും പസഫിക്, ദക്ഷിണേഷ്യൻ വംശജരായ നിരവധി ആളുകൾ അധിഷ്ഠിതമാണ്) സൃഷ്ടിക്കാൻ നമ്മുടെ ആളുകൾക്ക് അതിജീവിക്കാൻ മാത്രമല്ല, അഭിവൃദ്ധിപ്പെടാനുമുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ. ഞങ്ങൾ ഒരിക്കലും നിർത്തില്ല.

ആമുഖം

LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾ എന്ന നിലയിൽ, ഞങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളെയും കാഴ്ചപ്പാടുകളെയും രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ഒന്നിലധികം ഐഡന്റിറ്റികൾ ഞങ്ങൾക്കുണ്ട്. ഞങ്ങൾ വിചിത്രർ മാത്രമല്ല, വംശീയവുമാണ്. ഞങ്ങൾ വംശീയത മാത്രമല്ല, വൈവിധ്യമാർന്ന ലിംഗഭേദവും ഉള്ളവരാണ്. ഞങ്ങൾ ലിംഗഭേദം മാത്രമല്ല, ലൈംഗിക വൈവിധ്യവും കൂടിയാണ്. നമ്മൾ ലൈംഗികത മാത്രമല്ല, വൈവിധ്യമാർന്ന സംസ്കാരങ്ങളും ചരിത്രങ്ങളും ഭാഷകളും മതങ്ങളും കഴിവുകളും അഭിലാഷങ്ങളുമുള്ള മനുഷ്യർ കൂടിയാണ്.

അവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാൻഡ് പൊതുവെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്ന സ്ഥലമാണെന്ന് നമുക്കറിയാം LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റി, ഞങ്ങൾ ഇപ്പോഴും വിവേചനവും മുൻവിധിയും നേരിടുന്നു ആകുന്നു. നിങ്ങൾ വംശം, വർഗം, ജാതി, വൈകല്യം, നാഡീവൈവിധ്യം എന്നിവയിലേക്ക് എറിയുമ്പോൾ മിശ്രിതം, ഈ വിവേചനവും മുൻവിധിയും കൂടുതൽ രൂക്ഷമാക്കാം.

LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾ എന്ന നിലയിൽ, ഞങ്ങളുടെ മുഴുവൻ സ്ഥലങ്ങളും കണ്ടെത്താൻ ഞങ്ങൾ പലപ്പോഴും പാടുപെടുന്നു സ്വയം പൂർണ്ണമായി ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു. എൽജിബിടികുഐഎയിൽ വംശീയതയും വിദേശീയ വിദ്വേഷവും നാം അഭിമുഖീകരിച്ചേക്കാം ഇടങ്ങൾ, വംശീയ ഇടങ്ങളിലും നമുക്ക് ക്വീർഫോബിയ നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം. നമുക്ക് അദ്യശ്യമായി തോന്നിയേക്കാം, മുഖ്യധാരാ സമൂഹത്തിൽ ഒറ്റപ്പെട്ടതോ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടതോ ആയ നമുക്ക് സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. നമ്മുടെ സ്വന്തം കമ്മ്യൂണിറ്റികളിൽ നിരസിക്കുകയും നിശബ്ദരാക്കുകയും ചെയ്തു. നമ്മുടെ ഇന്റർസെക്ഷണൽ ഐഡന്റിറ്റികൾ ആയിരിക്കാം. ഉചിതമായ ആരോഗ്യം, വിദ്യാഭ്യാസം, അല്ലെങ്കിൽ സാമൂഹിക സേവനങ്ങൾ എന്നിവ ലഭ്യമാക്കാൻ ഞങ്ങൾ പാടുപെടുന്നു നാഗരിക അല്ലെങ്കിൽ രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ഗണ്യമായി നയിച്ചേക്കാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വിവേചനം, അക്രമം, കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ആഘാതം.

പറഞ്ഞുവരുന്നത്, നമ്മുടെ ഐഡന്റിറ്റികൾക്കിടയിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാനോ അനുരൂപപ്പെടാനോ പാടില്ല മറ്റാരുടെയും പ്രതീക്ഷകൾ. പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്ന നമ്മുടെ സ്വന്തം ഇടങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും സ്വയം ആധികാരികമായി, ഞങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുന്ന മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുക, ഒപ്പം ഞങ്ങളുടെ യാത്രകളിൽ പരസ്പരം പിന്തുണയ്ക്കുക. പാർശ്വവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവരുമായി നമുക്കും ചേരാം ഗ്രൂപ്പുകൾ, ഞങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾക്കും അംഗീകാരത്തിനും വേണ്ടി വാദിക്കുന്നു. നമുക്ക് നമ്മുടെ വൈവിധ്യം ആഘോഷിക്കാം, നമ്മുടെ സങ്കീർണ്ണതയെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ദോഷകരമായ ലേബലുകൾക്കും സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകൾക്കും എതിരെ നമുക്ക് പോരാടാം ഞങ്ങളെ ഒരു വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക. നമ്മൾ പരിധിയില്ലാത്തവരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാം.

ഈ യാത്ര ദുഷ്കരമായേക്കാം, എന്നാൽ അവിടെയാണ് ഈ സ്വയം സഹായ ഗൈഡ് വരുന്നത്. ഈ ഗൈഡ് LGBTQIA ആളുകൾക്ക് അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിൽ മാർഗനിർദ്ദേശം നൽകുന്നതിനാണ് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത് യാത്ര, അവർക്ക് ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ. ഞങ്ങൾ പതിവായി ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളും ഒപ്പം ആവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാന്റിലെ ക്വിയർ POC അനുഭവത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നിരീക്ഷണങ്ങൾ, ഉപയോഗിച്ച് ഗവേഷണം, വ്യക്തിഗത ഇടപെടലുകൾ, വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ അനുഭവങ്ങൾ, കൂടാതെ ആവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാന്റിലെ POC തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുമായി കൂടിയാലോചനകൾ. അതിലൂടെ ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു

ചോദ്യോത്തരങ്ങളുടെ ഒരു പരമ്പരയിലൂടെ ഈ റിസോഴ്സ് ഫോർമാറ്റ് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, നിങ്ങൾക്ക് ഉള്ളടക്കം എളുപ്പത്തിൽ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാനും നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ യാത്രയ്ക്ക് ഏറ്റവും പ്രസക്തമായ വിവരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വേഗതയിൽ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ നേടാനും കഴിയും.

എല്ലാ കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങളുടെയും സുരക്ഷയും സ്വീകാര്യതയും ഉറപ്പാക്കാൻ, ഈ ഗൈഡ് ലക്ഷ്യമിടുന്നു LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾ എന്ന നിലയിൽ ഞങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്ന അതുല്യമായ യാത്രകൾ തിരിച്ചറിയുക. ഒരുപാട് സമാനതകൾ പങ്കുവെക്കാമെങ്കിലും എല്ലാവരുടെയും അനുഭവങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു വ്യക്തിക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് മറ്റൊരാൾക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കില്ല, ഗൈഡിന്റെ പ്രസക്തിയും ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും വ്യക്തിഗത അനുഭവങ്ങളെയും പര്യവേക്ഷണ ഘട്ടങ്ങളെയും അടിസ്ഥാനമാക്കി വ്യത്യാസപ്പെടാം.

ഇതൊരു പൊതു വിഭവമാണെന്നും ഞങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അത് മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുന്നില്ല മാനസികാരോഗ്യം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിനായി മറ്റേതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പ്രൊഫഷണൽ ഉപദേശം, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത സേവന ദാതാവിനെ ബന്ധപ്പെടാൻ ഞങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

വൈവിധ്യം
ആഘോഷിക്കുന്നു

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, ബന്ധുക്കൾ, സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ എന്നിവയിലെ മിക്കവരിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായേക്കാവുന്ന ലൈംഗികത, ലിംഗഭേദം, ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഈ യാത്ര ആരംഭിക്കാം.

എന്റെ ലൈംഗികത, ലിംഗഭേദം, ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

നിങ്ങളുടെ ലിംഗഭേദം, ലിംഗഭേദം, ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റികൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുക എന്നതിനർത്ഥം തിരിച്ചറിയുക എന്നാണ് നിങ്ങളുടെ ലൈംഗികതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളും വികാരങ്ങളും സ്വീകരിക്കുന്നു സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ, നിങ്ങളുടെ ആന്തരിക ലിംഗബോധം, നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം. ഇതിന് കഴിയും ആഴത്തിലുള്ള വ്യക്തിപരവും തുടരുന്നതുമായ ഒരു യാത്രയായിരിക്കുക, ഈ വശങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് തികച്ചും ശരിയാണ് നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി കാലക്രമേണ വികസിക്കുന്നു. ഇത് അറിയുന്നതിന് ഒരാറ്റ അല്ലെങ്കിൽ "ശരിയായ" മാർഗമില്ല, ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും യാത്ര അവരുടേതായ വഴികളിൽ അദ്വിതീയമാണ്. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത് നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമെന്ന് തോന്നുന്നതിനെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നിങ്ങളുടെ ആന്തരിക വികാരത്തെ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതായത് എന്താണ് നിങ്ങളെ, ആധികാരികമായി നിങ്ങളെ ആക്കുന്നത്!

ഈ ഐഡന്റിറ്റികൾ എന്റെ കുടുംബത്തിലോ ബന്ധുക്കളിലോ സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകളിലോ ഉള്ളതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും?

ലൈംഗികത, ലിംഗഭേദം, ലൈംഗികത എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാവരുടെയും അനുഭവങ്ങൾ അദ്വിതീയമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ സിസ് ലിംഗഭേദം കൂടാതെ/ അല്ലെങ്കിൽ ഭിന്നലിംഗക്കാരാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാം, നിങ്ങൾ ജനനസമയത്ത് നിങ്ങൾ നിയുക്തമാക്കിയതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ലിംഗഭേദം തിരിച്ചറിയാം. ഒരേ കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ വ്യത്യസ്ത ലിംഗഭേദമുള്ള ആളുകളിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ തിരിച്ചറിവുകളാണെങ്കിൽ പോലും നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, ബന്ധുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്, അത് പ്രധാനമാണ് നിങ്ങളുടെ പെപ്പെ എല്ലാവർക്കും അവർ എങ്ങനെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുവെന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിയാൻ അവകാശമുണ്ടെന്ന് ഓർക്കുക.

എന്റെ ഐഡന്റിറ്റികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽ ഞാൻ നേരിട്ടേക്കാവുന്ന ചില വെല്ലുവിളികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

പരമ്പരാഗത ലിംഗഭേദവുമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള സമ്മർദ്ദം വെല്ലുവിളികളിൽ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം റോളുകൾ, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നുള്ള ധാരണയുടെയോ സ്വീകാര്യതയുടെയോ അഭാവം അല്ലെങ്കിൽ ആന്തരികവൽക്കരിച്ച നെഗറ്റീവ് നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ. ആക്സസ് ചെയ്ത പോലുള്ള വെല്ലുവിളികളും നിങ്ങൾക്ക് നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ നിയമ പരിരക്ഷ.

നമ്മുടെ ലിംഗഭേദം, ലിംഗഭേദം അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റികൾ നമ്മുടെ കുടുംബം, ബന്ധുക്കൾ, സാമൂഹിക വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്നിവയാൽ പലപ്പോഴും തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ ഐഡന്റിറ്റികളുടെ നിങ്ങളുടെ പ്രകടനത്തോട് അവർ ഭയത്തോടെയോ വെറുപ്പോടെയോ പ്രതികരിച്ചേക്കാം, അത് നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ലജ്ജ തോന്നും. അവരുടെ പ്രതികരണത്തെ പലപ്പോഴും "ശരി", "തെറ്റ്" എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള മിഥ്യകളും പുരാതന സങ്കല്പങ്ങളും സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് അവരെ മോശം ആളുകളാക്കണമെന്നില്ല എന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ചില ആളുകൾക്ക് ചുറ്റും നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി പരസ്യമായി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനോ ആഘോഷിക്കുന്നതിനോ ഇത് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കും.

ഈ വെല്ലുവിളികളെ എനിക്ക് എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യാം?

ഈ വെല്ലുവിളികളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിൽ പലപ്പോഴും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും അന്വേഷണത്തിന്റെയും സംയോജനം ഉൾപ്പെടുന്നു പിന്തുണ, സ്വയം സ്വീകാര്യത. പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരുക, ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റിനെ കാണുക, ഒപ്പം എന്തെല്ലാം വൈവിധ്യമാർന്ന ഐഡന്റിറ്റികൾ നിലവിലുണ്ട് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സ്വയം ബോധവൽക്കരിക്കുന്നത് ആരംഭിക്കാനുള്ള നല്ലൊരു സ്ഥലമാണ്. കാരണം, നമ്മുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെ സാധൂകരിക്കാൻ, സ്വയം സാധൂകരിക്കാൻ നമുക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കാനാവില്ല നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഐഡന്റിറ്റി ശാക്തീകരണവും സുഖപ്രദവും ആത്മവിശ്വാസവും അനുഭവിക്കാനുള്ള നിർണായക ഘട്ടമാണ് നിങ്ങൾ ആരാണെന്നതിൽ. ഇത് ചെയ്യുന്നതിന്, നിങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതുണ്ട്:

- വിശ്വസനീയവും തെളിവ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതുമായ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ തേടുക.
- നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വംശീയ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയുടെ ചരിത്രം പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

ഓർക്കുക, ഹോമോഫോബിയ, ട്രാൻസ്ഫോബിയ, ക്വീർഫോബിയ എന്നിവ കൊളോണിയൽ ഇറക്കുമതിയാണ്, കൂടാതെ ദക്ഷിണേഷ്യയിലെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റികളുടെ സമ്പന്നമായ ചരിത്രത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നില്ല. "ഞങ്ങളുടെ ചരിത്രങ്ങൾ വിചിത്രമാണ്" എന്ന ഞങ്ങളുടെ ഉറവിടം ഇതിനെ കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

- നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി ഉള്ളിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സ്പെയ്സുകളും പിന്തുണയുള്ള നെറ്റ്വർക്കുകളും കണ്ടെത്തുക

ആഘോഷിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തു. ഉദാഹരണത്തിന്, ക്വിയർ യൂത്ത് ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരുന്നത് റെയിൻബോ യൂത്ത്, IOPNZ, ഇൻസൈഡ് ഔട്ട്സ് ഷിഫ്റ്റ് ഹൂയി തുടങ്ങിയ പരിപാടികൾ കാണാൻ പോകുന്നു പിന്തുണയുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയ പേജുകൾ പിന്തുടർന്ന് പ്രൈഡ് ഇവന്റുകളിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു നെറ്റ്വർക്കുകൾ, കൂടാതെ ക്വിയർ ചരിത്രങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുന്നു. സമൂഹത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭാഗം ഈ ഗൈഡിന്റെ കണക്ഷനുകൾ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു.

- സമാന വംശത്തിൽ നിന്നുള്ള മറ്റ് LGBTQIA വ്യക്തികളെ അന്വേഷിക്കുകയും അവരുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. പങ്കിട്ട അനുഭവങ്ങൾക്ക് മൂല്യനിർണ്ണയവും ഒരു ബോധവും നൽകാൻ കഴിയും ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിരുപാധികം നമ്മെ സ്വീകരിക്കാൻ മറ്റുള്ളവർ ആവശ്യമാണെന്ന് നാം ചിന്തിച്ചേക്കാം. എന്നിരുന്നാലും, മുതിർന്നവർ എന്ന നിലയിൽ, നമ്മൾ ആരാണെന്ന് എല്ലാവരും മനസ്സിലാക്കുകയോ അഭിനന്ദിക്കുകയോ ചെയ്തില്ലെന്ന് നാം അംഗീകരിക്കണം. ബാഹ്യ സാധൂകരണം തേടുന്നതിനുപകരം, സ്വയം സ്വീകാര്യത കണ്ടെത്തുന്നതിലും സ്വയം സ്നേഹം പരിശീലിക്കുന്നതിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു, അതിൽ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ആളുകളുമായി വ്യക്തമായ അതിർവരമ്പുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടുന്നു, അത് നമ്മുടെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ മികച്ച ഉപയോഗമാണ്. ഈ അതിരുകൾ ആരോഗ്യകരവും സന്തുഷ്ടവുമായ ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാൻ നമ്മെ അനുവദിക്കുന്നു, അതേസമയം നമ്മുടെ സ്വന്തം അന്തസ്സം സമഗ്രതയും സംരക്ഷിക്കുന്നു.

എന്റെ സംസ്കാരത്തോട് സംവേദനക്ഷമതയുള്ളവരായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി ഉപയോഗിച്ച് എനിക്ക് എങ്ങനെ ആഘോഷിക്കാനാകും?

സാംസ്കാരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക, നിങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക ചരിത്രത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക, കൂടാതെ നിങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക കമ്മ്യൂണിറ്റികളിൽ ബന്ധം നിലനിർത്തുകയും നിങ്ങളുടെ പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി പരസ്പരവിരുദ്ധമായിരിക്കരുത്. ഒരു സംസ്കാരമോ പാരമ്പര്യമോ ഇല്ല സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ അവകാശം ലംഘിക്കുന്നതിനോ നിങ്ങളോട് അനാദരവോടെ പെരുമാറുന്നതിനോ ഉള്ള അധികാരം നിങ്ങളുടെ ലൈംഗികത, ലിംഗഭേദം അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റി കാരണം. എന്നിരുന്നാലും, തീവ്രവാദ മൂല്യങ്ങൾ സ്ഥാപിച്ചു സാംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾ എന്ന നിലയിൽ തെറ്റായി ദൃഢീകരിക്കപ്പെട്ട സംസ്കാരത്തിന് മേലാണ് LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റികൾ അവരുടെ പാരമ്പര്യങ്ങളിലും സമ്പ്രദായങ്ങളിലും അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. പറഞ്ഞുവരുന്നത്, പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ നശിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ ഒരു സാംസ്കാരിക ക്രമീകരണത്തിൽ ആയിരിക്കുക എന്നത് അർത്ഥമാക്കാം നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയുടെ എല്ലാ വശങ്ങളെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന, അല്ലെങ്കിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന പുതിയ പാരമ്പര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു നിങ്ങളുടെ തനതായ വ്യക്തിത്വം അംഗീകരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സാംസ്കാരിക കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ. നിങ്ങളുടെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റിയും സംസ്കാരവും നിങ്ങൾ ആരാണെന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്, അവ ഒരുപോലെ സാധുവാണ്. ആഘോഷിക്കൂ നിങ്ങളുടെ വൈവിധ്യവും നിങ്ങൾ തനിച്ചല്ലെന്ന് ഓർക്കുക. കമ്മ്യൂണിറ്റികളും ഉണ്ട് നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ അവിടെയുള്ള വിഭവങ്ങൾ.

അകത്തേക്ക്
വിടുക/പുറത്തേക്ക്
വരിക

ലെറ്റിംഗ് ഇൻ (Nakhid et al 2020) എന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സവിശേഷമായ വെല്ലുവിളികളെ ഈ സെഗ്മെന്റ് അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നു - പുറത്തുവരുന്നത് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു - ഒരാളുടെ ലിംഗഭേദം, ലിംഗഭേദം കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റി - വംശീയ കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും ഉള്ളിൽ സ്വയം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രവൃത്തി.

അകത്തേക്ക് / പുറത്തുവരുന്നത് ഓരോ വ്യക്തിക്കും സവിശേഷമായ ഒരു ആഴത്തിലുള്ള വ്യക്തിഗത യാത്രയാണ്, വ്യക്തിപരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ, സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലം, സാമൂഹികം എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വ്യത്യാസപ്പെടാം നിലപാടുകൾ. ചിലർക്ക് അത് അഗാധമായ സ്വയം സ്വീകാര്യതയും ബാഹ്യവുമായ ഒരു നിമിഷമായിരിക്കാം ലോകത്തിന് അവരുടെ ഐഡന്റിറ്റി പ്രകടിപ്പിക്കൽ, മറ്റുള്ളവർക്ക് അത് ക്രമേണയുള്ള പ്രക്രിയയായിരിക്കാം അത് ഒരു സമയം കുറച്ച് ആളുകൾക്ക് മാത്രമേ സംഭവിക്കൂ.

അകത്തേക്ക് / പുറത്തുവരുന്നത് ഒരു വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ പ്രക്രിയയാണ്, പ്രത്യേകിച്ചും ആളുകൾക്ക് അവരുടെ വംശീയ കുടുംബങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അധിക തടസ്സങ്ങളും സമ്മർദ്ദങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന നിറം, കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ, വിശാലമായ സമൂഹം. വംശീയ ക്വിയർ തെറാപ്പിസ്റ്റുകളിൽ ഒരാളെന്ന നിലയിൽ ഞങ്ങൾ കൂടിയാലോചിച്ചു ഈ സ്വയം സഹായ ഗൈഡ് വികസിപ്പിക്കുമ്പോൾ പറയുന്നു:

ചില (തീർച്ചയായും അല്ല) വംശീയ കുടുംബങ്ങളിലോ കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലോ, വംശീയ ആളുകൾക്ക് LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്ന ആശയത്തിനെതിരെ ശക്തമായ പ്രതിരോധം ഉണ്ടാകാം. ചിലപ്പോൾ ഈ ഐഡന്റിറ്റികൾ നിഷേധാത്മകമോ ലജ്ജാകരമോ ആണെന്ന ശക്തമായ വീക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. അങ്ങേയറ്റത്തെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ, ആളുകളെ അകത്തേക്ക് കടത്തിവിടുന്നത് അക്രമത്തിന് നമ്മെത്തന്നെ തുറന്നുകാട്ടുന്നു. അവരുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും 100% ഔട്ട് ജീവിക്കുന്നു. ചില സമയങ്ങളിൽ, ആളുകൾ അവരുടെ കുടുംബത്തിന് 'പുറത്ത്' അല്ലാത്ത ആളുകളുമായി പ്രണയബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടാൻ തയ്യാറല്ല. ഇത് ഒരു ഇരട്ട പാർശ്വവൽക്കരണം പോലെ തോന്നാം, കാരണം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തും നമ്മുടെ മുഴുവൻ വ്യക്തിത്വത്തിനും സ്വീകാര്യത കണ്ടെത്താൻ കഴിയുന്നില്ല."

പല സംസ്കാരങ്ങളിലും, പുറത്തുവരുക എന്ന ആശയം നിലവിലില്ല അല്ലെങ്കിൽ വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം. പുറത്തുവരാൻ സാർവത്രികമായി 'ശരിയായ' മാർഗമൊന്നുമില്ല എന്നത് ഓർത്തിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും പുറത്തേക്കുള്ള യാത്ര സാധുതയുള്ളതും അവരുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾക്കും സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലത്തിനും അനുസൃതമാണ്.

എല്ലാത്തിനുമുപരി, LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ എല്ലാവർക്കും പുറത്തുവരാൻ കഴിയില്ല അനുഭവം. ചില ആളുകൾ അവരുടെ ലൈംഗികതയോ ലിംഗഭേദമോ വെളിപ്പെടുത്താതിരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചേക്കാം വ്യക്തിഗത മുൻഗണന, സുരക്ഷ, അല്ലെങ്കിൽ സാംസ്കാരികം എന്നിവയുൾപ്പെടെ വിവിധ കാരണങ്ങളാൽ പരിഗണനകൾ. ഇത് അവരുടെ ഐഡന്റിറ്റികളെ സാധുതയോ യഥാർത്ഥമോ ആക്കുന്നില്ല.

അനേകം ആളുകൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് വംശീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നുള്ളവർക്ക്, 'പ്രവേശനം അനുവദിക്കുക' എന്ന ആശയം കൂടുതൽ ബാധകവും അർത്ഥപൂർണ്ണവുമായിരിക്കും

'പുറത്തുവരുന്നത്' ഒരു വ്യക്തിക്ക് അവരുടെ ഐഡന്റിറ്റി വെളിപ്പെടുത്താൻ ബാധ്യസ്ഥനാണെന്ന് ഊന്നിപ്പറയുന്നു മറ്റുള്ളവർക്ക്, 'അനുവദിക്കുക' എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഏജൻസിയെ അവർ അനുവദിക്കണമെന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ ഊന്നിപ്പറയുന്നു അവരുടെ ആധികാരികത അറിയുക

വംശീയ LGBTQIA ആളുകൾക്ക് അനുവദിക്കുന്നത് പ്രസക്തമാണ്, കാരണം അത് ഒരുപാട് അംഗീകരിക്കുന്നു അക്കാലത്ത്, വംശീയ LGBTQIA ആളുകൾക്ക് അവരുടെ കുടുംബങ്ങളിലേക്ക് പുറത്തേക്ക് വരാൻ കഴിയില്ല കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ കാരണം സാംസ്കാരിക കളങ്കവും വിചിത്രതയെ ചൂറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള മിഥ്യകളും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി ധാരണകൾ വഹിക്കുന്ന ഭാരവും കൊണ്ടുവരാനുള്ള ഭയവും അവർക്ക് നാണക്കേട് - പ്രത്യേകിച്ച് അവരുടെ സംസ്കാരത്തെ വളരെയധികം ആശ്രയിക്കുന്ന NRI കുടുംബങ്ങൾക്ക് പിന്തുണയ്ക്കായി സമൂഹം.

അതിനാൽ, ഈ കാരണങ്ങളാൽ നിങ്ങൾക്ക് പുറത്തുവരാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ നിന്ന് വിവേചനം കാണിക്കുകയോ ലംഘിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യാതെ നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി മനസ്സിലാക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന ആളുകളെ അനുവദിക്കുകയാണെന്ന് ഊന്നിപ്പറയുന്നു.

ആ രീതിയിൽ, അകത്തേക്ക് കടക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത് സാംസ്കാരികമായി സെൻസിറ്റീവ് ആണ്, കാരണം പരസ്പരം സംസ്കാരം സാധാരണമാണെന്ന് തോന്നുന്ന "പുറത്തുവരാനുള്ള" തിരഞ്ഞെടുപ്പ് ധാരാളം വംശീയ ക്വിയർ ആളുകൾക്ക് ഇല്ലെന്ന് അത് അംഗീകരിക്കുന്നു. ഒരിക്കലും "പുറത്തുവരാൻ" കഴിയാത്തവരുടെ വിചിത്രതയെ ഇത് സാധൂകരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പുറത്തേക്ക് വരുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അകത്തേക്ക് പോകാൻ അനുവദിക്കുന്നതോ പരിഗണിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഇവിടെ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗപ്രദമായേക്കാവുന്ന പ്രതികരണങ്ങൾ:

അകത്ത് കടക്കാൻ/പുറത്ത് വരുന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്?

നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം, ലിംഗഭേദം എന്നിവ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് അകത്തേക്ക് / പുറത്തുവരുന്നത് സ്വയം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ലൈംഗിക സവിശേഷതകൾ. ഇത് ഒറ്റത്തവണ സംഭവമല്ല, മറിച്ച് സ്വയം കണ്ടെത്തലിന്റെയും ആവിഷ്കാരത്തിന്റെയും ആജീവനാന്ത യാത്ര. അകത്തേക്ക് / പുറത്തേക്ക് വരാൻ അനുവദിക്കുക നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം, ഭക്ഷണം, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നല്ല ഫലങ്ങൾ, എന്നാൽ അതിനും കഴിയും നിരസിക്കൽ, വിവേചനം അല്ലെങ്കിൽ അക്രമം പോലുള്ള അപകടങ്ങളും വെല്ലുവിളികളും ഉൾപ്പെടുന്നു.

LGBTQIA+ നിറമുള്ള ആളുകൾക്ക് അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും പോകുന്നത് പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?

അകത്തേയ്ക്ക് / പുറത്തുവരുന്നത് നിർബന്ധമല്ലെങ്കിലും, ഇത് LGBTQIA ആളുകളെ സഹായിക്കും അവരുടെ ഐഡന്റിറ്റി സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനും പിന്തുണയ്ക്കുന്ന കമ്മ്യൂണിറ്റികളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനും വാദിക്കുന്നതിനുമുള്ള നിറം അവരുടെ അവകാശങ്ങൾക്കും ആവശ്യങ്ങൾക്കും. സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകളും കളങ്കവും വെല്ലുവിളിക്കാനും ഇത് സഹായിക്കും അത് പലപ്പോഴും LGBTQIA ആളുകളെ അവരുടെ വംശീയ കുടുംബങ്ങളിൽ വലയം ചെയ്യുന്നു കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ. അകത്തേയ്ക്ക് വരുന്നതും പുറത്തേക്ക് വരുന്നതും പ്രയോജനകരമാകുന്ന ചില വഴികൾ ഇതാ:

നമ്മൾ ആരാണെന്നതിന് ഞങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സഖ്യകക്ഷികളെ നമുക്ക് കണ്ടെത്താനാകും. ഇവർ നമ്മുടെ സ്വന്തം വംശീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ നിന്നുള്ള ആളുകളോ മറ്റ് സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവരോ ആകാം മത്സരങ്ങൾ. അവർക്ക് നമ്മുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും സന്തോഷങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാനും നമുക്ക് സൗഹൃദം നൽകാനും കഴിയും ഒപ്പം ഐക്യദാർഢ്യവും.

ഞങ്ങൾക്ക് മറ്റ് വംശീയ LGBTQIA ആളുകളുമായി ബന്ധപ്പെടാനും അവരുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് പഠിക്കാനും കഴിയും. അവർക്ക് അവരുടെ കഥകളിലൂടെ ഞങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിക്കാനും നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കാനും കഴിയും നാം നേരിടുന്ന പ്രത്യേക വെല്ലുവിളികൾ. അവ കൊണ്ട് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ സമ്പന്നമാക്കാനും കഴിയും അവരുടെ വൈവിധ്യവും സർഗ്ഗാത്മകതയും.

എന്നിരുന്നാലും, പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ/വരുമ്പോൾ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് പുറത്ത്:

നിങ്ങൾ പുറത്തേക്ക് വരാനോ അകത്തേക്ക് കടക്കാനോ തീരുമാനിച്ചാലും, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുക, ചെയ്യരുത് ചില കാര്യങ്ങൾ സ്വകാര്യമായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ കുറ്റബോധമോ ലജ്ജയോ തോന്നുന്നു. ആളുകളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും സുരക്ഷിതത്വവും സുഖവും തോന്നുന്നു, അവ ഉറപ്പാക്കാൻ കുറച്ച് സമയമെടുക്കുക നിങ്ങൾക്ക് വിശ്വസിക്കാനും നിങ്ങളുടെ സത്യത്തെ ബഹുമാനിക്കാനും കഴിയുന്ന ആളുകളാണ്.

നിങ്ങൾ ആരെയാണ് അകത്തേക്ക് കടത്തിവിടുന്നത് എന്ന കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധയും ശ്രദ്ധയും പുലർത്തുക, നിങ്ങളുടെ സത്യത്തെ ബഹുമാനിക്കുകയോ വിലമതിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത ആരോടും ഒത്തുപോകരുത്. അറിയാൻ നിങ്ങളുടെ സമയമെടുക്കുക ആളുകൾ, അവർ നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തിനും സ്നേഹത്തിനും യോഗ്യരാണോ എന്ന് നോക്കുക. ആളുകൾക്ക് എ നൽകുക അവരുടെ യഥാർത്ഥ നിറം കാണിക്കാനുള്ള അവസരം. ചിലർക്ക് തുടക്കത്തിൽ അത്ഭുതം തോന്നിയേക്കാം. അത് ദഹിപ്പിക്കാനും ഒടുവിൽ അവരുടെ യഥാർത്ഥ നിറം കാണിക്കാനും അവർക്ക് സമയം നൽകുക. തുറന്നിരിക്കുക അവർ നിങ്ങളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയേക്കാം എന്ന ആശയം.

എപ്പോൾ, എങ്ങനെ അകത്തേക്ക്/പുറത്ത് വരണമെന്ന് എനിക്ക് എങ്ങനെ അറിയാം?

പുറത്തുവരാൻ ശരിയോ തെറ്റോ വഴിയില്ല. ഇത് വ്യക്തിപരമായ തീരുമാനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ, സാഹചര്യങ്ങൾ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ. നിങ്ങൾക്ക് പുറത്തുവരാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കാം വ്യത്യസ്ത സമയങ്ങളിലും വ്യത്യസ്ത രീതികളിലും വ്യത്യസ്ത ആളുകൾ. ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റ് പറയുന്നതുപോലെ:

"നിങ്ങൾ തയ്യാറാണെന്ന് തോന്നുന്നതിന് മുമ്പ് ആളുകളെ നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയിലേക്ക് അനുവദിക്കുന്നതിന് ആളുകൾ നിങ്ങളെ സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കിയേക്കാം. അവർക്ക് പലപ്പോഴും നിങ്ങളുടേതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായേക്കാവുന്ന അവരുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളുണ്ട്. ഈ സമ്മർദ്ദം നിങ്ങളിലേക്ക് വരാതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, പകരം നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അനുഭവവും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ അറിവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുക."

പുറത്തിറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് പരിഗണിക്കേണ്ട ചില ഘടകങ്ങൾ ഇവയാണ്:

. കാരണങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും: എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ പുറത്തുവരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾ എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് കാരണങ്ങളും പ്രതീക്ഷകളും: എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ പുറത്തുവരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? പുറത്തുവരുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ എന്താണ് നേടാനോ നേടാനോ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്? നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിയെയോ ആളുകളെയോ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കരുതുന്നു പ്രതികരിക്കാൻ പുറപ്പെടുന്നു?

. സന്നദ്ധതയും ആത്മവിശ്വാസവും: നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് സുഖമുണ്ടോ? എന്തെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുന്നതിനോ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനോ നിങ്ങൾക്ക് മതിയായ വിവരങ്ങളും പിന്തുണയും ഉണ്ടോ എന്തെങ്കിലും പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

. സുരക്ഷയും ക്ഷേമവും: നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതവും പിന്തുണ നൽകുന്നതുമായ അന്തരീക്ഷത്തിലാണോ? നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും നേരിടേണ്ടി വന്നാൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ഉറവിടങ്ങളിലേക്കും സേവനങ്ങളിലേക്കും നിങ്ങൾക്ക് ആക്സസ് ഉണ്ടോ നെഗറ്റീവ് പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ?

വംശീയ കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനുള്ള / പുറത്തുവരുന്നതിന്റെ ചില സവിശേഷ വെല്ലുവിളികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

വംശീയ കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് / പുറത്തുവരുന്നത് ചിലത് സൃഷ്ടിക്കും LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾക്കുള്ള പ്രത്യേക വെല്ലുവിളികൾ:

സാംസ്കാരികവും മതപരവുമായ വിശ്വാസങ്ങൾ: ചില വംശീയ കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും LGBTQIA മനസ്സിലാക്കാത്ത ശക്തമായ സാംസ്കാരികവും മതപരവുമായ മൂല്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കാം. ഐഡന്റിറ്റികൾ. അവർ അവരെ പാപമോ പ്രകൃതിവിരുദ്ധമോ ലജ്ജാകരമോ ആയി കണ്ടേക്കാം നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെ നിങ്ങൾ അനാദരിക്കുന്നു എന്ന വിശ്വാസം. അവർ നിങ്ങളെയും പ്രതീക്ഷിച്ചേക്കാം വിവാഹം കഴിക്കുക കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികളുണ്ടാകുക തുടങ്ങിയ പരമ്പരാഗത മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കാൻ.

ഭാഷയും ആശയവിനിമയ തടസ്സങ്ങളും: ചില വംശീയ കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റികളെ വിവരിക്കാൻ വാക്കുകളോ ആശയങ്ങളോ ഇല്ലായിരിക്കാം. നിങ്ങളുടേതുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്ത വികാരങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള വ്യത്യസ്ത മാർഗങ്ങളും അവർക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയും അനുഭവങ്ങളും അവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്താനും അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും വികാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാനും ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടാകും.

നാവിഗേറ്റിംഗ് ഐഡന്റിറ്റികൾ: LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾക്ക് അവരുടെ വംശീയ ഐഡന്റിറ്റി നിലനിർത്തുന്നതിനും വെളുത്ത ക്വിയർ ഇടങ്ങളിൽ വംശീയ സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകളെ ധിക്കരിച്ചും ഇടയിൽ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, അതേസമയം അവരുടെ സാംസ്കാരിക സമൂഹത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നും LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി സ്ഥിരീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. സംസ്കാരത്തെ കുറ്റപ്പെടുത്തുക: ചില വംശീയ കുടുംബങ്ങളും സമൂഹങ്ങളും വിശാലമായ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് വംശീയതയും വിവേചനവും നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം, അത് അവരുടെ ബോധത്തെ ബാധിക്കും. സ്വന്തവും സ്വത്വവും. സ്വന്തമാകുക എന്നത് മനുഷ്യന്റെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യമാണ്. ഇത് ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു നമ്മുടെ സ്വത്വബോധം, അത് നമ്മുടേതുൾപ്പെടെ വിവിധ ഘടകങ്ങളാൽ രൂപപ്പെട്ടതാണ് വംശീയത, സംസ്കാരം, വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങൾ. എപ്പോൾ വംശീയ കുടുംബങ്ങളും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ വംശീയതയും വിവേചനവും നേരിടുന്നു, അത് അവരുടെ ബോധത്തെ തകർക്കും വിശാല സമൂഹം അവരെ നിരസിച്ചതായി തോന്നിയേക്കാം എന്നതിനാൽ ഉൾപ്പെട്ടതാണ്. ഈ നിരാകരണം 'മറ്റുള്ളവർ' അല്ലെങ്കിൽ അന്യവൽക്കരിക്കപ്പെടുക എന്ന തോന്നലിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം, അത് നിഷേധാത്മകമായേക്കാം അവരുടെ ആത്മാഭിമാനത്തെയും ആത്മാഭിമാനത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഈ ബാഹ്യ നിരസിക്കലിനും കഴിയും സ്വന്തം വ്യക്തിത്വത്തെ ചോദ്യം ചെയ്യാൻ വ്യക്തികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അവർ അവരെ കാണാൻ തുടങ്ങിയേക്കാം. അഭിമാനത്തിന്റെയും വ്യക്തിത്വത്തിന്റെയും ഉറവിടം. ഈ ആന്തരിക സംഘർഷം ഒരു ബോധത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം ഐഡന്റിറ്റി ക്രൈസിസ്, അവിടെ വ്യക്തികൾ അവരുടെ സ്വയം ധാരണയെ അനുരഞ്ജിപ്പിക്കാൻ പാടുപെടുന്നു മറ്റുള്ളവർ അവരെ എങ്ങനെ കാണുന്നു എന്നതിനൊപ്പം. ഇവയ്ക്കുള്ളിലെ LGBTQIA അംഗങ്ങൾക്ക് കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ, ആഘാതം കൂടുതൽ ആഴത്തിലുള്ളതായിരിക്കും. അവർക്ക് അവരുടെ വംശീയ ഐഡന്റിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വെല്ലുവിളികൾ മാത്രമല്ല, അവരുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം അല്ലെങ്കിൽ ലിംഗ സ്വത്വവും കൂടി നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ഐഡന്റിറ്റികളുടെ വിഭജനത്തിന് സവിശേഷമായ വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും. വിശാലമായ സമൂഹത്തിൽ നിന്നുള്ള നിഷേധാത്മക സന്ദേശങ്ങൾ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ ആന്തരികവൽക്കരിക്കുമ്പോൾ, അവ അവരുടെ LGBTQIA അംഗങ്ങളിലേക്ക് പ്രൊജക്ട് ചെയ്തേക്കാം. ഇത് പല തരത്തിൽ സംഭവിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റികളെ ഒരു 'പാശ്ചാത്യ ആശയം' ആയി വീക്ഷിച്ചേക്കാം, അതിനാൽ അത് അവരുടെ സാംസ്കാരിക അല്ലെങ്കിൽ വംശീയ സ്വത്വത്തിന് ഒരു ഭീഷണിയായി കാണുന്നു. പകരമായി, അവർ LGBTQIA-യെ കുറ്റപ്പെടുത്തിയേക്കാം,

ആശ്ശേഷിക്കുന്നത് മറ്റൊന്നിനെ നിരസിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നിയേക്കാവുന്നതിനാൽ, തങ്ങളുടെ വംശീയ, എൽജിബിടികുഐഎ ഐഡന്റിറ്റികൾക്കിടയിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കണമെന്ന് അവർക്ക് തോന്നിയേക്കാം. ഇത് ആന്തരികവൽക്കരിച്ച ഹോമോഫോബിയയിലേക്കോ ട്രാൻസ്ഫോബിയയിലേക്കോ നയിച്ചേക്കാം, ഒപ്പം സ്വന്തമല്ലെന്ന വികാരം കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ, സമൂഹം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന വെല്ലുവിളികൾക്ക് സംഭാവന നൽകുന്നതായി കാണുന്നതിനാൽ, സ്വന്തവും ഐഡന്റിറ്റിയും നഷ്ടപ്പെടുന്നത് LGBTQIA അംഗങ്ങളെ കുറ്റപ്പെടുത്തും. തിരസ്കരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭയം: നിങ്ങളുടെ ഇന്റർസെക്ഷണൽ ഐഡന്റിറ്റി കാരണം നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, സമൂഹം, സമൂഹം എന്നിവയാൽ നിരസിക്കപ്പെടുമോ അല്ലെങ്കിൽ പുറത്താക്കപ്പെടുമോ എന്ന ഭയം ഉണ്ടാകാം. പ്രാതിനിധ്യത്തിന്റെ അഭാവം: ദൃശ്യമായ സാമൂഹിക പിന്തുണയുടെ അഭാവം ഉണ്ടാകാം. നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ പ്രാതിനിധ്യം.

Q: വംശീയ കുടുംബങ്ങളിലും കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലും ഉള്ളിലേക്ക് കടക്കാൻ/പുറത്ത് വരാനുള്ള വെല്ലുവിളികളെ എനിക്ക് എങ്ങനെ നേരിടാനാകും?

A: വംശീയ കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് / പുറത്തുവരുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്, പക്ഷേ അത് പ്രതിഫലദായകവും ശാക്തീകരണവുമാകാം. നേരിടാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില നൂറുക്കൾ ഇതാ വെല്ലുവിളികൾ:

പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും തേടുക: നിങ്ങൾക്ക് വൈകാരികവും പ്രായോഗികവും വിവരദായകവുമായ പിന്തുണ വാഗ്ദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും കണ്ടെത്തുക. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾ, സഖ്യകക്ഷികൾ, കൗൺസിലർമാർ, ഉപദേശകർ അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പുകൾ. നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും വെബ്സൈറ്റുകൾ, ബ്ലോഗുകൾ, പോഡ്കാസ്റ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വീഡിയോകൾ പോലുള്ള ഓൺലൈൻ ഉറവിടങ്ങളും ആക്സസ് ചെയ്യുക, അതിന് നിങ്ങൾക്ക് പ്രസക്തവും കൃത്യവുമായ വിവരങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും നൽകാൻ കഴിയും

ക്ഷമയും ബഹുമാനവും പുലർത്തുക: പുറത്തുവരുന്നത് നിങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾ വരുന്ന വ്യക്തിക്കും / ആളുകൾക്കും ഒരു പ്രക്രിയയായിരിക്കുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. അവർക്ക് ഉണ്ടായേക്കാം അവർ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട ചോദ്യങ്ങൾ, ആശങ്കകൾ അല്ലെങ്കിൽ വികാരങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ചിലത് പുതിയ വിവരങ്ങൾ പ്രോസസ്സ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള സമയവും സ്ഥലവും. ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കാം, പക്ഷേ ശ്രമിക്കുക നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നിലകൊള്ളുമ്പോൾ ക്ഷമയോടെയും അവരുടെ വികാരങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുന്നതിലും ആയിരിക്കുക സ്വന്തം വ്യക്തിത്വവും ആവശ്യങ്ങളും.

- നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി ആഘോഷിക്കുകയും ആശ്ലേഷിക്കുകയും ചെയ്യുക: നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി സാധുതയുള്ളതും വിലപ്പെട്ടതുമാണെന്നും നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളായിരിക്കാനും സന്തോഷവാനായിരിക്കാനും അവകാശമുണ്ടെന്നും ഓർക്കുക. നിങ്ങളെ അഭിതീയമാക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയുടെ വശങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുക, കല, സംഗീതം, സാഹിത്യം അല്ലെങ്കിൽ ആക്ടിവിസം എന്നിവയിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തുക. നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളും അഭിലാഷങ്ങളും പങ്കിടുന്ന മറ്റ് LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ബീയിംഗ് ഔട്ട്

ഈ വിഭാഗത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി സ്വീകരിക്കുന്നതിനും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള യാത്രയിലേക്ക് ഞങ്ങൾ ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും, നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, കുട്ടികുടുംബം, സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ എന്നിവരുമായി ലൈംഗികതയെയും ലിംഗ വ്യക്തിത്വത്തെയും കുറിച്ചുള്ള സംഭാഷണങ്ങളെ എങ്ങനെ സമീപിക്കാമെന്ന് ഞങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യും.

'പുറത്തായിരിക്കുക' എന്നത് പലപ്പോഴും നിങ്ങൾ തുറന്ന് സമ്മതിക്കുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്ന ആശയത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുന്നു നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ ഐഡന്റിറ്റിക്ക് അനുസൃതമായി. എന്നിരുന്നാലും, അത് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് 'പുറത്തായിരിക്കുക' എന്നത് ഒരു നിയോഗമല്ല - 'അലമാരയിലായിരിക്കുക', 'പുറത്തായിരിക്കുക' എന്നിവ സാംസ്കാരികമാണ്. വ്യത്യസ്ത സംസ്കാരങ്ങളിലുടനീളം വ്യത്യസ്തമായി പ്രതിധ്വനിക്കുന്ന നിർമ്മിതികൾ. ഓർക്കുക, അത് ഒരു വ്യക്തിഗത തിരഞ്ഞെടുപ്പ്, നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിഗത സാഹചര്യങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും ആശ്രയിക്കുന്ന ഒന്ന് ഒപ്പം കംഫർട്ട് ലെവലും. നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സന്ദർഭത്തെയും മറ്റാരെക്കൊളും നന്നായി നിങ്ങൾക്ക് അറിയാം.

നിങ്ങൾ 'പുറത്ത്' ആയിരിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുത്താലും, അല്ലെങ്കിൽ 'ക്ലോസറ്റിൽ' തുടരാൻ തീരുമാനിച്ചാലും, നിങ്ങളുടെ തീരുമാനം ആയിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ആളുകൾ ബഹുമാനിക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവരുടെയും യാത്ര അദ്വിതീയമാണ്, നിങ്ങളുടെ സുഖവും സുരക്ഷിതത്വവും ക്ഷേമവുമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ആളുകളോട് 'പുറത്തായിരിക്കുക' എന്ന് നിങ്ങൾ പരിഗണിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഇതാ ചില ഉപദേശങ്ങൾ അത് നിങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചേക്കാം:

ചോദ്യം: വംശീയ കുടുംബങ്ങളിൽ എൽജിബിടികുഐഎ ആയി കഴിയുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ?

LGBTQIA ആയി പുറത്തുകടക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ നിരവധി നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും ക്ഷേമം:

നിങ്ങളുമായും മറ്റുള്ളവരുമായും കൂടുതൽ ആധികാരികത പുലർത്താനും നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി മറയ്ക്കുന്നതിന്റെ സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞേക്കാം. • നിങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകളുമായി നിങ്ങൾക്ക് ശക്തവും ആഴത്തിലുള്ളതുമായ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയും. സ്വന്തമായ ഒരു ബോധം കണ്ടെത്തുന്നത് എളുപ്പമായേക്കാം മറ്റ് LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകളുമൊത്തുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി. • ഐഡന്റിറ്റിയുമായി മല്ലിടുന്ന മറ്റ് വംശീയ LGBTQIA ആളുകൾക്ക് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മാതൃകയും പ്രചോദനത്തിന്റെ ഉറവിടവുമാകാം. • നിങ്ങളുടെ വംശീയ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും വൈവിധ്യത്തിന് പരസ്യമായി സംഭാവന നൽകാനും അതുപോലെ സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകളേയും കളങ്കത്തെയും സജീവമായി വെല്ലുവിളിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. പലപ്പോഴും വംശീയ LGBTQIA ആളുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.

ചോദ്യം: വംശീയ കുടുംബങ്ങളിലും കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലും LGBTQIA ആയി പുറത്തുകടക്കുന്നതിന്റെ വെല്ലുവിളികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ഉത്തരം: എൽജിബിടികുഐഎ ആയി പുറത്തുകടക്കുന്നതിന് ചില വെല്ലുവിളികളും അപകടസാധ്യതകളും ഉണ്ടാകാം, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങളെ അംഗീകരിക്കുകയോ മനസ്സിലാക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത വംശീയ കുടുംബങ്ങളും കമ്മ്യൂണിറ്റികളും ഐഡന്റിറ്റി. LGBTQIA തുറന്ന് പറയുക എന്നതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ ആധികാരിക ലിംഗഭേദം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നാണ് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് ലൈംഗിക ഐഡന്റിറ്റി - എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റി അത് കാണാനിടയില്ല വഴി. ചില വെല്ലുവിളികളിൽ ഉൾപ്പെടാം:

നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെ പിന്തുണയ്ക്കാത്ത ആളുകളിൽ നിന്ന് തിരസ്കരണം, ശത്രുത അല്ലെങ്കിൽ അക്രമം എന്നിവ നേരിടേണ്ടിവരുന്നു, അത് പ്രധാനപ്പെട്ട ബന്ധങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നുവെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു, എന്നാൽ നിങ്ങൾ മറച്ചുവെക്കുകയോ അടിച്ചമർത്തുകയോ ചെയ്താൽ മാത്രം LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി. നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, സമൂഹം, ജോലിസ്ഥലം കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ വിവേചനം, ഉപദ്രവം അല്ലെങ്കിൽ ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി കാരണം ഒറ്റപ്പെടൽ, ഏകാന്തത, കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ വൈരുദ്ധ്യം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നു, ഇത് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെയും ആത്മാഭിമാനത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. സമ്മർദ്ദം കാരണം നിങ്ങളുടെ സാംസ്കാരികവും LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റിയും സന്തുലിതമാക്കേണ്ടതുണ്ട് നിങ്ങളുടെ വംശീയ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹത്തിൽ നിന്നുമുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ.

ചോദ്യം: വംശീയ കുടുംബങ്ങളിലും കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലും സുരക്ഷിതമായും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും എനിക്ക് എങ്ങനെ LGBTQIA ആയി പുറത്തുവരാനാകും?

ഉത്തരം: LGBTQIA ആയി പുറത്തുകടക്കുന്നത് നിങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്ന വ്യക്തിപരവും നിലവിലുള്ളതുമായ തീരുമാനമാണ് സ്വന്തം സാഹചര്യം. നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ച് ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് ചോദിക്കുമ്പോൾ, അത് കാണാൻ നിങ്ങൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാം നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാട് പങ്കിടാനുള്ള അവസരമെന്ന നിലയിൽ - അവർ അങ്ങനെയാണെന്ന് അനുമാനിക്കുന്നത് നല്ലതാണ് ആത്മാർത്ഥമായി ജിജ്ഞാസയും ബഹുമാനവും ഉള്ളവരായിരിക്കുക. ഇത് വ്യക്തിക്ക് ഒരു അവസരവും നൽകുന്നു നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിദ്യാസമ്പന്നരാകാൻ, നിങ്ങൾക്ക് അവരെ വലതുവശത്തേക്ക് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ കഴിയും LGBTQIA പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാനുള്ള നിർദ്ദേശം.

ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റ് പറയുന്നതുപോലെ:

"നിങ്ങളെ ചൂഷണം ചെയ്യാനോ പ്രകോപിപ്പിക്കാനോ ശ്രമിക്കുന്നവരുമായി നിങ്ങൾ ഇടപഴകേണ്ടതില്ല. എന്നിരുന്നാലും, വിചിത്രസംസ്കാരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും, ആളുകളെ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന നിലപാടുണ്ട്. ഇത് ഞങ്ങൾക്കും ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കും ദ്രോഹം ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ആളുകളുമായി/സമൂഹത്തിലെ ആളുകളുമായി സംസാരിക്കാൻ തയ്യാറല്ലെങ്കിൽ, അവർ എവിടെ നിന്ന് ബന്ധം സ്ഥാപിക്കണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ചിന്തിക്കരുത്. അവരെ".

നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയിൽ സുഖവും ആത്മവിശ്വാസവും പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ നിഷേധാത്മകമായ അഭിപ്രായങ്ങളാൽ ബാധിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഏതെങ്കിലും അപകടത്തിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കേണ്ടതും പ്രധാനമാണ്. മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറാണെന്നും അല്ലാത്തത് എന്താണെന്നും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം തീരുമാനിക്കുക, പ്രത്യേകിച്ചും അത് നിങ്ങളെ അപകടകരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുമ്പോൾ.

സുരക്ഷിതമായും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും പുറത്തുകടക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില നൂറുക്കൾ ഇതാ:

- നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷയും ക്ഷേമവും വിലയിരുത്തുക: നിങ്ങൾ പുറത്തുപോകാൻ തീരുമാനിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, പരിഗണിക്കുക നിങ്ങളുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവും സാമ്പത്തികവുമായ സുരക്ഷിതത്വത്തിന് സാധ്യമായ അപകടസാധ്യതകൾ. ഉറപ്പാക്കുക നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും നെഗറ്റീവ് നേരിടേണ്ടിവരുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്ലാനും പിന്തുണാ ശൃംഖലയും ഉണ്ട് അനന്തരഫലങ്ങൾ.

നിങ്ങളുടെ സമയവും രീതിയും തിരഞ്ഞെടുക്കുക: നിങ്ങൾ എപ്പോൾ, എങ്ങനെ പുറത്ത് പോകണം, ആരുടെ കൂടെയാണ് പോകേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ക്രമേണ പുറത്തേക്ക് പോകാൻ നിങ്ങൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാം വ്യത്യസ്ത ഡിഗ്രികളിലും വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭങ്ങളിലും. നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്തവും തിരഞ്ഞെടുക്കാം നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി ആശയവിനിമയം നടത്താനുള്ള വഴികൾ, ഉദാഹരണത്തിന്, വാക്കാലുള്ള, എഴുത്ത് അല്ലെങ്കിൽ മുഖേന പ്രവർത്തനങ്ങൾ. സ്വയം തയ്യാറാകുക: LGBTQIA പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഐഡന്റിറ്റികളെക്കുറിച്ചും സ്വയം ബോധവൽക്കരിക്കുക, കൂടാതെ ഏത് പ്രതികരണങ്ങളെയും നേരിടാനും ഏത് ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം നൽകാനും തയ്യാറാകുക. ഉപദേശം തേടുക അല്ലെങ്കിൽ പുറത്തുള്ളതോ അതിൽ നിന്നോ ഉള്ള മറ്റ് വംശീയ LGBTQIA ആളുകളിൽ നിന്നുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രൊഫഷണലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഓർഗനൈസേഷനുകൾ.

**പാരമ്പര്യങ്ങൾ
ആഘോഷിക്കുന്നു**

ഈ വിഭാഗത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി ത്യജിക്കണമെന്ന് തോന്നാതെ നിങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക ഐഡന്റിറ്റി എങ്ങനെ നിലനിർത്താമെന്ന് ഞങ്ങൾ നോക്കും.

നമ്മുടെ ഐഡന്റിറ്റിയും അനുഭവവും പൂർണ്ണമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സ്ഥലം കണ്ടെത്താൻ ഞങ്ങൾ പലപ്പോഴും പാടുപെടുന്നു നമ്മുടെ സ്വന്തം സംസ്കാരത്തിലും വിചിത്രമായ ഇടങ്ങളിലും ഉള്ളതുപോലെ. നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിൽ LGBTQIA ആയിരിക്കുന്നതിന്റെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാൻ കഴിയുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗം നമ്മുടെ സ്വന്തം ആചാരങ്ങളും ആഘോഷങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ്. നമുക്ക് സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടെത്താം അല്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാക്കാം അംഗീകരിക്കുന്ന ആളുകളുമായി നമ്മുടെ ഐഡന്റിറ്റി പ്രകടിപ്പിക്കാനും നമ്മുടെ വൈവിധ്യം ആഘോഷിക്കാനും കഴിയും ഞങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുക. ഞങ്ങളോടൊപ്പം ചേരാനും ഞങ്ങളുടെ സന്തോഷം പങ്കിടാനും നമുക്ക് ഞങ്ങളുടെ സഖ്യകക്ഷികളെയും പ്രിയപ്പെട്ടവരെയും ക്ഷണിക്കാം അഭിമാനവും. നമ്മളെ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയോട് ആവശ്യപ്പെടുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ അവകാശം ഉറപ്പിക്കാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം.

അവരുടെ സാംസ്കാരിക പരിപാടികളും പ്രവർത്തനങ്ങളും. അവരോട് ബഹുമാനത്തോടെ നമുക്ക് അപേക്ഷിക്കാം നമ്മുടെ മുഴുവൻ വ്യക്തിക്കും ഇടം, ഒപ്പം ഞങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യവും സംഭാവനയും അംഗീകരിക്കുക. എന്നിരുന്നാലും, നമ്മൾ യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ളവരായിരിക്കുകയും ചില പാരമ്പര്യങ്ങൾ അങ്ങനെയല്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും വേണം ഞങ്ങളെ വളരെ സ്വാഗതം ചെയ്യുക. ഇത് അങ്ങേയറ്റം വേദനാജനകവും നിരാശാജനകവുമാണ്, പക്ഷേ നമുക്കുണ്ട് നമ്മുടെ യുദ്ധങ്ങൾ വിവേകത്തോടെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. എന്തിനു വേണ്ടി പോരാടണം, എന്തിനു വേണ്ടി പോരാടണം എന്ന് നമ്മൾ തീരുമാനിക്കണം വിടുന്നതാണ് നല്ലത്. ചിലപ്പോൾ, കൂടുതൽ സ്ഥലമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു നിങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച ഉപയോഗം. സഹായിച്ചേക്കാവുന്ന ചില തന്ത്രങ്ങൾ ഇതാ:

സ്വയം സ്വീകാര്യത: നിങ്ങളുടെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റിയുടെ എല്ലാ വശങ്ങളും സാധ്യമാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ സംസ്കാരം മറിച്ചാണെങ്കിൽ പോലും.

വിദ്യാഭ്യാസം: പാരമ്പര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്വത്വത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണ്. അവർ ഒരു വിമർശനത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗവും നമ്മുടെ ഘടനയും അടിത്തറയും രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു കൂടുംബങ്ങളും നമ്മുടെ സമൂഹവും. നമ്മുടെ ചരിത്രത്തിന്റെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകളായി അവ പ്രവർത്തിക്കുന്നു നമ്മുടെ ഭൂതകാലത്തെ രൂപപ്പെടുത്തി, നമ്മുടെ വർത്തമാനത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു, നമ്മുടെ ഭാവിയെ സ്വാധീനിക്കും. വൈവിധ്യമാർന്ന ഐഡന്റിറ്റികളെക്കുറിച്ചും LGBTQIA പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും സ്വയം ബോധവൽക്കരിക്കുന്നത് ഒരാളെ സഹായിക്കും അവരുടെ സാംസ്കാരിക പശ്ചാത്തലത്തിൽ സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യുക.

വ്യതിരിക്തമായ സാംസ്കാരിക കഥകളെ അംഗീകരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുക: നമ്മുടെ സംസ്കാരങ്ങൾ പാരമ്പര്യങ്ങളോടും കൂടിയും വൈവിധ്യമാർന്ന ലിംഗഭേദവും ലൈംഗിക സ്വത്വങ്ങളും വളരെക്കാലമായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയെ ആദരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കഥകൾ. കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾക്കായി

വിവരങ്ങൾ, ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമായ 'നമ്മുടെ ചരിത്രങ്ങൾ വിചിത്രമാണ്' എന്ന തലക്കെട്ടിൽ അധികാർ ഓട്ടോമേറ്റഡ് വികസിപ്പിച്ച മറ്റൊരു ഉറവിടം പരിശോധിക്കുക. അഭിമാന പരിപാടികളിൽ ഏർപ്പെടുക: ഈ ഇവന്റുകൾ എല്ലാ പശ്ചാത്തലങ്ങളിലും ഐഡന്റിറ്റികളിലും ഭാവങ്ങളിലും ഉള്ള LGBTQIA വ്യക്തികളുടെ വൈവിധ്യത്തെയും അതുല്യതയെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന ഊർജ്ജസ്വലമായ ആഘോഷങ്ങളാണ്. സംഭാഷണം: നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ച് കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങൾ എന്നിവരുമായി തുറന്ന സംഭാഷണങ്ങൾ നടത്തുന്നത് അവർക്ക് ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും വെല്ലുവിളിക്കാൻ സഹായിക്കും. മാറ്റത്തിന് പലപ്പോഴും സമയമെടുക്കുന്നതിനാൽ, ക്ഷമയോടെയും വിവേകത്തോടെയും ഈ സംഭാഷണങ്ങളെ സമീപിക്കുക. എന്നിരുന്നാലും, ഈ സംഭാഷണങ്ങൾ വിഷലിപ്തമാവുകയും കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷ സംശയാസ്പദമാണെങ്കിൽ, ഉടൻ സഹായം തേടുക. അഭിഭാഷകൻ: നിങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക ഇടത്തിൽ കൂടുതൽ സ്വീകാര്യതയ്ക്കായി വാദിക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ സഹായിക്കും. എന്നിരുന്നാലും, ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അപകടസാധ്യതയോ ഉപദ്രവമോ ഉണ്ടാകരുത്. അതിരുകൾ: നിങ്ങളുടെ സാംസ്കാരിക സമൂഹത്തിനുള്ളിൽ വ്യക്തിഗത അതിരുകൾ സ്ഥാപിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ ആധികാരികതയെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതോ മനസ്സിലാക്കുന്നതോ അല്ലാത്ത വ്യക്തികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം പരിമിതപ്പെടുത്തുക എന്നാണ് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. പിന്തുണാ ശൃംഖലകൾ: സമാന സാംസ്കാരിക അനുഭവങ്ങൾ പങ്കിടുന്ന മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നത് കമ്മ്യൂണിറ്റിയും ധാരണയും പ്രദാനം ചെയ്യും. വംശീയ LGBTQIA ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരുന്നതും മാനസികാരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുകളുടെ പിന്തുണ തേടുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.

ജീവിതം നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യുന്നു

ഈ വിഭാഗം ഡേറ്റിംഗ്, ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കൽ, സാംസ്കാരിക വ്യത്യാസങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു. ഡേറ്റിംഗും ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതും ആർക്കും വെല്ലുവിളിയാകാം, പക്ഷേ പ്രത്യേകിച്ചും ന്യൂസിലാന്റിലെ Aotearoa വംശീയ LGBTQIA ആളുകൾക്ക്. നമ്മൾ നേരിട്ടേക്കാം

നമ്മുടെ വംശീയ, LGBTQIA എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള വിവേചനം, കളങ്കം, ഒറ്റപ്പെടൽ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ. ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെ കണ്ടെത്താൻ ഞങ്ങൾ പാടുപെട്ടേക്കാം ഞങ്ങൾ ആരാണെന്നതിന് ഞങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുക. നമ്മൾ എത്രത്തോളം പുറത്താണ് എന്നത് നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളെയും ബാധിച്ചേക്കാം. ഇല്ലെങ്കിലും പുറത്തുകടക്കാനുള്ള വഴി ശരിയോ തെറ്റോ, നമ്മുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ ഒരു ആയിരിക്കാം എന്നെങ്കിലും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം ബന്ധം ഡീൽ ബ്രേക്കർ. ഉദാഹരണത്തിന്, നമ്മൾ ആണെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും ഞങ്ങളോട് ഡേറ്റ് ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിച്ചെങ്കിൽ പരസ്യമായി പുറത്തിറങ്ങരുത്, അത് അവരുടെ ഇഷ്ടമാണ്. എന്താണ് കൂടുതൽ പ്രധാനമെന്ന് നമ്മൾ തീരുമാനിക്കണം.

ഞങ്ങൾക്ക്, മറ്റുള്ളവരുടെ തീരുമാനങ്ങളെ ബഹുമാനിക്കുക. വംശീയ LGBTQIA ആളുകൾ എന്ന നിലയിൽ, ഞങ്ങളുടെ ഡേറ്റിംഗും ബന്ധത്തിനുള്ള ഓപ്ഷനുകളും ഞങ്ങൾക്ക് തോന്നിയേക്കാം പരിമിതമാണ്. നമുക്ക് ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടുകയും സ്നേഹവും അംഗീകാരവും നിരന്തരം തേടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, ഇത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ആരെയാണ് അനുവദിക്കുന്നത് എന്നതിനെ കുറിച്ച് മോശമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ നടത്താൻ നമ്മെ നയിച്ചേക്കാം. നമുക്ക് തീർക്കാം നാം അർഹിക്കുന്നതിലും കുറവ്, അല്ലെങ്കിൽ ദുരുപയോഗം അല്ലെങ്കിൽ അനാരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ സഹിക്കുക. നമുക്കും ചെയ്യാം മറ്റുള്ളവരെ പ്രീതിപ്പെടുത്താൻ നമ്മുടെ സ്വന്തം മൂല്യങ്ങളോ വിശ്വാസങ്ങളോ ലക്ഷ്യങ്ങളോ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യുക. എന്നിരുന്നാലും, അത് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനേക്കാളും ആവശ്യമുള്ളതിനേക്കാളും കുറവൊന്നും പരിഹരിക്കാതിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് ബന്ധം.

ഡേറ്റിംഗിൽ

വംശീയ LGBTQIA ആളുകളെ പരിപാലിക്കുന്ന ആപ്പുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഡേറ്റിംഗ് സൈറ്റുകൾ പോലുള്ള ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകളിലൂടെ സാധ്യതയുള്ള പങ്കാളികളെ കണ്ടുമുട്ടുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് എളുപ്പമായേക്കാം. ഉത്സവങ്ങൾ, ക്ലബ്ബുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഗ്രൂപ്പുകൾ പോലെയുള്ള LGBTQIA സൗഹൃദപരവും സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യവുമുള്ള ഇവന്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വേദികൾക്കായി നിങ്ങൾക്ക് തിരയാനും കഴിയും. നിങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകളെക്കുറിച്ചും അതിരുകളെക്കുറിച്ചും സത്യസന്ധതയും ബഹുമാനവും പുലർത്തുക, നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. വിവേചനം, ഉപദ്രവം അല്ലെങ്കിൽ അക്രമം പോലുള്ള ഡേറ്റിംഗിന്റെ സാധ്യമായ അപകടസാധ്യതകളെയും വെല്ലുവിളികളെയും കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക, നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ പിന്തുണ തേടുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു വ്യക്തിയെ വ്യക്തിപരമായ പൊരുത്തത്തിനുപകരം ഈ സ്വഭാവസവിശേഷതകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മാത്രം നിരസിച്ചേക്കാം; ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഒരു ഡേറ്റിംഗ് ആപ്പിൽ അപകീർത്തികരമായ അഭിപ്രായങ്ങളോ ഭീഷണികളോ ലഭിച്ചേക്കാം

അവരുടെ വംശീയ പശ്ചാത്തലം അല്ലെങ്കിൽ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റി; ശാരീരിക ആക്രമണം മുതൽ വിദ്വേഷ കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ തീവ്രമായ രൂപങ്ങൾ വരെ; വ്യക്തിയുടെ വംശീയതയെക്കുറിച്ചോ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ചോ ഒരു നിർവികാരമായ തമാശ ഉണ്ടാക്കുക; അവർ ചില രീതികളിൽ പെരുമാറുകയോ ചില താൽപ്പര്യങ്ങൾ ഉള്ളവരോ ആയിരിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം. കൂടാതെ, നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായ പിന്തുണാ ഘടനകളെ കുറിച്ച് അറിയിക്കുക (ഈ ഗൈഡിന്റെ ആരോഗ്യ-ക്ഷേമ വിഭാഗങ്ങൾക്ക് കീഴിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നു).

ഇനിപ്പറയുന്നവ ഓർമ്മിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം:

- നഷ്ടപ്പെടുമെന്നോ തനിച്ചായിരിക്കുമെന്നോ ഉള്ള ഭയം നിങ്ങൾ അർഹിക്കുന്നതിലും കുറഞ്ഞ തുകയ്ക്ക് നിങ്ങളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ അനുവദിക്കരുത്. ഗുണനിലവാരം വരുമ്പോൾ അളവിനേക്കാൾ പ്രധാനമാണ് ബന്ധങ്ങൾ. ആദ്യം നിങ്ങളുമായി സന്തോഷവും ആത്മവിശ്വാസവും പുലർത്തുക.
- LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലെ ചില ആളുകൾ അവരുടെ മുൻകാല ആഘാതം ബന്ധങ്ങളിലെ ദോഷകരമായ പെരുമാറ്റത്തിന് ഒരു ഒഴികഴിവായി ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. എന്നാൽ ട്രോമ ഒരു അല്ല മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കാനുള്ള ലൈസൻസ്. മികച്ചത് പ്രതീക്ഷിക്കാനും ആവശ്യപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം നിങ്ങൾക്കുണ്ട് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയിൽ നിന്നുള്ള ചികിത്സ.

ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിൽ

സാംസ്കാരിക വ്യത്യാസങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ കാരണം നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുമായോ കുടുംബവുമായോ സുഹൃത്തുക്കളുമായോ സഹപ്രവർത്തകരുമായോ ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം. പരസ്പരം കാഴ്ചപ്പാടുകളോടും മൂല്യങ്ങളോടും തുറന്നതും ആദരവോടെയും പൊതുവായ അടിസ്ഥാനവും താൽപ്പര്യങ്ങളും കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഇവ മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കാം. സമാന അനുഭവങ്ങളുള്ള മറ്റ് വംശീയ LGBTQIA ആളുകളിൽ നിന്നോ നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രൊഫഷണലുകളിൽ നിന്നോ ഓർഗനൈസേഷനുകളിൽ നിന്നോ നിങ്ങൾക്ക് ഉപദേശമോ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമോ തേടാവുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ സംസ്കാരത്തിന്റെയും ഐഡന്റിറ്റിയുടെയും സമ്പന്നത ആഘോഷിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് സ്വാഭാവികമായി തോന്നുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം.

സാധ്യതയുള്ള സാംസ്കാരിക വ്യത്യാസങ്ങളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നതിൽ

ഭാഷ, ആശയവിനിമയം, മാനദണ്ഡങ്ങൾ, വിശ്വാസങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ആചാരങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ വശങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് സാംസ്കാരിക വ്യത്യാസങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം. സാംസ്കാരിക പ്രശ്നങ്ങളെയും ഐഡന്റിറ്റികളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും ബോധവൽക്കരിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഇവ പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കാം, കൂടാതെ ഏത് ചോദ്യങ്ങൾക്കും ഉത്തരം നൽകാനും അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രതികരണങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും തയ്യാറാണ്. വെബ്സൈറ്റുകൾ, ബ്ലോഗുകൾ, പോലുള്ള ഓൺലൈൻ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും തേടാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങൾക്ക് പ്രസക്തവും കൃത്യവുമായ വിവരങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും നൽകാൻ കഴിയുന്ന പോഡ്കാസ്റ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വീഡിയോകൾ. മറ്റ് സംസ്കാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആദരവും ജിജ്ഞാസയും പുലർത്തുക, അവയിൽ നിന്ന് പഠിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു സാധ്യതയുള്ള പങ്കാളി മറ്റൊരു സംസ്കാരത്തിൽ നിന്നാണ് വരുന്നതെങ്കിൽ വ്യത്യസ്ത ആശയവിനിമയ ശൈലികൾ മനസ്സിലാക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്; ഒരു വ്യക്തി പരോക്ഷ ആശയവിനിമയത്തെ താൽപ്പര്യമില്ലാത്തതോ വിദൂരമോ ആയി വ്യാഖ്യാനിച്ചേക്കാം; ചില സംസ്കാരങ്ങളിൽ, വിവാഹത്തിന് മുമ്പ് ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ചു ജീവിക്കുന്നത് സാധാരണമാണ്, മറ്റുള്ളവയിൽ, ഇത് നിരസിക്കപ്പെട്ടേക്കാം; മുതലായവ

ചോദ്യം: എന്റെ ഐഡന്റിറ്റി മനസ്സിലാക്കുകയോ അംഗീകരിക്കുകയോ ചെയ്യാത്ത എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആളുകളുമായി എനിക്ക് എങ്ങനെ അതിരുകൾ സ്ഥാപിക്കാനാകും?

ഉത്തരം: ഞങ്ങളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഞങ്ങൾ മുമ്പ് ചർച്ച ചെയ്തതുപോലെ, അകത്തേയ്ക്ക് വരുന്നതിനെ കുറിച്ച്, അതിരുകൾ പ്രധാനമാണ്, കാരണം ആളുകൾ നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുകയോ അംഗീകരിക്കുകയോ ചെയ്തില്ല ഐഡന്റിറ്റികൾ. ഇക്കഴിഞ്ഞാൻ കഴിയില്ലെന്ന് ഒരാളോട് പറയുക എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം നിങ്ങളുടെ മുന്നിലുള്ള LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ. അന്വേഷിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നുള്ള സ്വീകാര്യത, സ്വയം സ്വീകാര്യത കണ്ടെത്തുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത് നിർണായകമാണ്. നോക്കുന്നു കാരണം, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നുള്ള നിരുപാധികമായ സ്വീകാര്യത നമ്മെ പരാജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും ബന്ധങ്ങൾ. മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട ചില ഉപയോഗപ്രദമായ ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു:

ആരോഗ്യകരവും മാനുവുമായ ബന്ധങ്ങൾക്ക് അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

- വ്യക്തിത്വത്തിലൂടെയല്ല, അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ആളുകളെ മനസ്സിലാക്കുക. നിങ്ങളോടും മറ്റുള്ളവരോടും അവർ എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നത് അവരുടെ യഥാർത്ഥ സ്വഭാവവും ഉദ്ദേശ്യങ്ങളും കാണിക്കുന്നു. ഇത് സഹായിക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ആരെയാണ് നിങ്ങൾ അനുവദിക്കുന്നതെന്നും അത് എങ്ങനെ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യണമെന്നും നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുക ബന്ധം.

അക്രമം

ഈ സെഗ്മെന്റ് അടുത്ത പങ്കാളി അക്രമം/ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ തിരിച്ചറിയൽ, അടുപ്പമുള്ള പങ്കാളി അക്രമം/ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ എന്നിവയിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുക, കുടുംബം, മതപരമായ സ്ഥലങ്ങൾ, കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ എന്നിവയാൽ നിർബന്ധിത ഒറ്റപ്പെടലിനെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുക, ഭീഷണിപ്പെടുത്തലും ബന്ധങ്ങളിലെ മറ്റ് അനാരോഗ്യകരമായ രീതികളും.

മറ്റുള്ളവരാൽ ലംഘിക്കപ്പെടുന്ന ആളുകൾ നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളിലൊന്നാണ് ഒറ്റപ്പെടലിന്റെയും ബന്ധങ്ങളുടെ ദൗർലഭ്യത്തിന്റെയും തോന്നൽ. അത് അവരുടെ ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ വികാരമാണ് പങ്കാളി, ഇത് അവരുടെ മറ്റ് വിശ്വസ്തരായ ആളുകളിലേക്ക് എത്തുന്നതിൽ നിന്ന് അവരെ തടഞ്ഞുക്കൊണ്ട് അവരുടെ പങ്കാളിയിൽ നിന്നുള്ള ന്യായവിധി അല്ലെങ്കിൽ പ്രതികാര ഭയം മൂലമാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഇത് ഉണ്ടാകാം അവരെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നവരുടെ ദുരുപയോഗത്തിനും നിയന്ത്രണത്തിനും അവർ കൂടുതൽ വിധേയരാകുന്നു ദുർബലത.

LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റികളിൽ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും സത്യമാണ് അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള ആഘാതങ്ങൾ അനുഭവിച്ചു. ആഘാതം ആളുകളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കും തങ്ങളുമായും മറ്റുള്ളവരുമായും ബന്ധപ്പെടുക, ചിലപ്പോൾ അനാരോഗ്യകരമോ ദോഷകരമോ ആയിത്തീരുന്നു അവരുടെ അടുത്ത ബന്ധങ്ങളിലെ പെരുമാറ്റ രീതികൾ. എപ്പോൾ സ്ഥിതി കൂടുതൽ വഷളാകുന്നു വ്യക്തി അവരുടെ കുടുംബത്തിൽ നിന്നും സമൂഹങ്ങളിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, ഇത് കാര്യമായ വൈകാരികത ഉണ്ടാക്കുന്നു അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിന് ദുരിതവും അനന്തരഫലങ്ങളും.

ആരെങ്കിലും അവരുടെ LGBTQIA ഐഡന്റിറ്റിയെക്കുറിച്ച് നാണക്കേടും കളങ്കവും ഉള്ളിലാക്കിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾ, സമൂഹങ്ങൾ, സമൂഹം, അവർക്ക് ആത്മാഭിമാനവും വികാരവും കുറവായിരിക്കാം അവരുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ ബഹുമാനത്തിനും മാന്യതയ്ക്കും അർഹതയില്ല. അവർ കൃത്രിമത്വം സ്വീകരിച്ചേക്കാം അല്ലെങ്കിൽ ആളുകളുമായി ബന്ധം പുലർത്തുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തനരഹിതമായ വഴികൾ, അത് ശാശ്വതമാകും അക്രമത്തിന്റെയും ദുരുപയോഗത്തിന്റെയും ചക്രം. ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റ് പങ്കിടുന്നത് പോലെ: "നമ്മുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലും ബന്ധങ്ങളിലും അക്രമത്തിന് സാധ്യതയുള്ളവരാണ് LGBTQIA വംശജർ. സാധ്യമായ പങ്കാളികൾ നിങ്ങളോടും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളോടും എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നുവെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ വ്യക്തി നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും മാന്യനാണോ? നിങ്ങളുടെ 'ഇല്ല'കളെ അവർ ബഹുമാനിക്കുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങൾക്ക് വഴക്കുണ്ടാകുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് ചോദിക്കുമ്പോൾ ഈ വ്യക്തി എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?"

നിങ്ങളുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ അക്രമമോ ദുരുപയോഗമോ അനുഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പിന്തുണ തേടുകയും വിശ്വസ്തനായ ഒരാളുമായി സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. സുരക്ഷിതവും രഹസ്യാത്മകവുമായ സ്ഥലത്ത് നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന വ്യക്തിഗത അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പ് തെറാപ്പിയിലേക്ക് പോകുന്നത്

ആരംഭിക്കാനുള്ള മികച്ച മാർഗം. നിങ്ങളുടെ LGBTIQ+ ഐഡന്റിറ്റി ലജ്ജിക്കേണ്ട ഒന്നല്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായ ഐഡന്റിറ്റിയിൽ അഭിമാനിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ ആത്മാഭിമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ആളുകളിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ അർഹനാണെന്ന് അറിയുകയും ചെയ്തേക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധ രീതികൾ എങ്ങനെയാണെന്നും എങ്ങനെയാണെന്നും കൂടുതലറിയുക പൊരുത്തക്കേടുകൾ മാനുവൽ ക്രിയാത്മകവുമായ രീതിയിൽ ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതുണ്ട് കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന ഓർഗനൈസേഷനുകളിൽ നിന്ന് ധാരാളം വിഭവങ്ങൾ ലഭ്യമാണ് നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന കണക്ഷൻ വിഭാഗം.

അവസാനമായി, ആഘാതം വിഷലിപ്തമായതോ പ്രവർത്തനരഹിതമായതോ ആയ ബന്ധങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റത്തിനുള്ള ഒരു ഒഴികഴിവല്ല എന്നത് ഓർത്തിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. സ്ഥാപിക്കാനും സ്ഥിരീകരിക്കാനുമുള്ള അവകാശം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്. തിരുകൾ, നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയിൽ നിന്ന് ബഹുമാനവും അന്തസ്സും പ്രതീക്ഷിക്കുക. അത് ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും നിങ്ങൾക്ക് അവരോട് സഹതാപം തോന്നുന്നതിനാൽ അവരുടെ മോശം പെരുമാറ്റം പ്രാപ്തമാക്കാനുള്ള ത്വരയെ ചെറുക്കുക അവരുടെ പ്രവൃത്തികൾക്കോ വികാരങ്ങൾക്കോ നിങ്ങൾ ഉത്തരവാദിയല്ലെന്ന് ഓർക്കുക. നിങ്ങൾ മാത്രമാണ് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ക്ഷേമത്തിനും സന്തോഷത്തിനും ഉത്തരവാദി. നിങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ നിങ്ങൾ അക്രമം നേരിടുകയാണെങ്കിൽ, ഇനിപ്പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം നിങ്ങളുടെ സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ചില ഉൾക്കാഴ്ചകൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുക:

ചോദ്യം: അടുപ്പമുള്ള പങ്കാളി അക്രമമോ ഭീഷണിപ്പെടുത്തലോ എനിക്ക് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാനാകും?

ഇന്റീമേറ്റ് പാർട്ണർ വയലൻസ് (IPV) പലതരത്തിലുള്ള ദുരുപയോഗം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ചിലത് ഇതാ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അടയാളങ്ങൾ:

- ശാരീരിക ദുരുപയോഗം: വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത പരിക്കുകൾ, ചതവുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ പതിവ് അപകടങ്ങൾ.
- വൈകാരിക ദുരുപയോഗം: നിരന്തരമായ വിമർശനം, അപമാനിക്കൽ, അല്ലെങ്കിൽ പെരുമാറ്റം നിയന്ത്രിക്കൽ.
- ലൈംഗിക ദുരുപയോഗം: നിർബന്ധം, അനാവശ്യ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ സമ്മതത്തിന്റെ അഭാവം.
- സാമ്പത്തിക ദുരുപയോഗം: സാമ്പത്തിക നിയന്ത്രണം, പണത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനം നിയന്ത്രിക്കൽ, അല്ലെങ്കിൽ മോഷണം
- വാക്കാലുള്ള ദുരുപയോഗം: പെട്ടെന്ന് അല്ലെങ്കിൽ അപമാനിച്ചോ അപമാനിച്ചോ ഒരാളുടെ അന്തസ്സം സുരക്ഷിതത്വവും തകർക്കാൻ വാക്കുകളുടെയും ഭാഷയുടെയും ഉപയോഗം ഉൾപ്പെടുന്നു ആവർത്തിച്ചുള്ള രീതിയിൽ. അതിൽ ഇകഴ്ത്തൽ, നിരന്തരമായ വിമർശനം, പരിഹാസം എന്നിവ ഉൾപ്പെടാം. ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ, കൃത്രിമം കാണിക്കൽ, ഒരിക്കലും സന്തോഷിക്കാതിരിക്കൽ, പേര് വിളിക്കൽ, ആക്രോശം, അല്ലെങ്കിൽ ആണയിടൽ.
- നിങ്ങളുടെ ആത്മീയതയെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുക: ഒരു വ്യക്തിയെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും നിയന്ത്രിക്കാനും ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാനും ആത്മീയതയുടെ ദുരുപയോഗം. അതിൽ ഒരാളുടെ ആത്മീയ സ്ഥാനം ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടേക്കാം

അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ തരംതാഴ്ത്തുന്നതിനോ നിരാശപ്പെടുത്തുന്നതിനോ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനോ ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയ പരിപീകരണങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മൂല്യങ്ങൾ. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുക, ചില വിശ്വാസങ്ങൾ അനുസരിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അവർ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ആത്മീയ ആചാരങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് തടയുക എന്നിവയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം.

ഈ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുന്നത് പരിഗണിക്കുക മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച സംഘടനകളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ ഉടൻ അപകടത്തിലാണെങ്കിൽ, വിളിക്കുക പോലീസ് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ വിശ്വസ്തനായ വ്യക്തി.

ചോദ്യം: ഞാൻ അടുപ്പമുള്ള പങ്കാളി അക്രമം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണം? ഇനിപ്പറയുന്നവ അന്വേഷിക്കുക:

- സുരക്ഷാ പദ്ധതി: വിശ്വസ്തരായ സുഹൃത്തുക്കളുമായോ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായോ ഒരു സുരക്ഷാ പ്ലാൻ സൃഷ്ടിക്കുക. അടിയന്തര സാഹചര്യമുണ്ടെങ്കിൽ പോകേണ്ട സുരക്ഷിത സ്ഥലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക. • പ്രമാണ തെളിവുകൾ: തീയതികൾ, സമയം, വിവരണങ്ങൾ എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള ദുരുപയോഗ സംഭവങ്ങളുടെ രേഖകൾ സൂക്ഷിക്കുക. • പിന്തുണ തേടുക: പിന്തുണയ്ക്കുന്ന നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ, കൗൺസിലർമാർ അല്ലെങ്കിൽ ഹെൽപ്പ്‌ലൈനുകൾ (ഈ ഗൈഡിന്റെ കമ്മ്യൂണിറ്റി കണക്ഷൻ വിഭാഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ). നിയമ പരിരക്ഷ: ഇതിലൂടെ ഒരു 'പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓർഡറി'നായി അപേക്ഷിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക കുടുംബ കോടതി.

ചോദ്യം: ബന്ധങ്ങളിലെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തലും അനാരോഗ്യകരമായ രീതികളും എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം?

നിങ്ങൾ ഇത് പ്രധാനമാണ്:

- ചുവന്ന പതാകകൾ തിരിച്ചറിയുക: പെരുമാറ്റം, കൃത്രിമത്വം, അല്ലെങ്കിൽ ഗ്യാസ്‌ലൈറ്റിംഗ് എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക. • ദൃഢമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക: നിങ്ങളുടെ അതിരുകളും പ്രതീക്ഷകളും വ്യക്തമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. പ്രൊഫഷണൽ ഉപദേശം തേടുക: ഒരു തെറാപ്പിസ്റ്റോ കൗൺസിലറോടോ സംസാരിക്കുന്നത് സഹായിക്കും അക്രമാസക്തമോ അനാരോഗ്യകരമോ ആയ ബന്ധങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ആദ്യ ചുവടുകൾ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ യാത്രയിൽ നിങ്ങൾ ഒറ്റപ്പെട്ടിട്ടില്ലെന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കുക. കമ്മ്യൂണിറ്റി കണക്ഷൻ വിഭാഗവും റിസോഴ്സ് വിഭാഗവും ടാപ്പുചെയ്യാൻ കാത്തിരിക്കുന്ന പ്രാദേശിക ഉറവിടങ്ങളാൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പിന്തുണയും മാർഗനിർദ്ദേശവും കമ്മ്യൂണിറ്റി ബോധവും നൽകുന്നതിന് ഈ ഉറവിടങ്ങളുണ്ട്. സുരക്ഷ, ബഹുമാനം, സ്നേഹം എന്നിവ മാനദണ്ഡമായ ബന്ധങ്ങൾക്ക് നിങ്ങൾ അന്തർലീനമായി അർഹരാണ്, അപവാദമല്ല. ബന്ധപ്പെടാനും ബന്ധപ്പെടാനും മടിക്കരുത്, കാരണം നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല.

നിങ്ങൾ തനിച്ചല്ലെന്ന് ഓർക്കുക. ൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രാദേശിക വിഭവങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുക കമ്മ്യൂണിറ്റി കണക്ഷൻ വിഭാഗത്തിലും അതുപോലെ തന്നെ വിഭവങ്ങളിലും. നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ അർഹനാണ്. ഒരു ബന്ധത്തിൽ സുരക്ഷിതവും ബഹുമാനവും സ്നേഹവും.

ഈ വിവരങ്ങൾ പ്രൊഫഷണൽ ഉപദേശത്തിന് പകരമല്ല എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾ ഉടൻ അപകടത്തിലാണെങ്കിൽ, 111 അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക എമർജൻസി നമ്പറിൽ വിളിക്കുക.

മാനസികാരോഗ്യം
പ്രധാനമാണ്

ഈ വിഭാഗം സ്വയം പരിചരണ നൂറുക്കളെക്കുറിച്ചും മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ആക്സസ് ചെയ്യുന്നതിനുള്ള വിവരങ്ങളെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നു - പ്രത്യേകിച്ചും വംശീയ LGBTQIA വ്യക്തികൾക്ക്.

സ്വയം പരിചരണം എന്നത് നിങ്ങളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവും ഒപ്പം ശ്രദ്ധിക്കുന്ന പരിശീലനമാണ് ആത്മീയ ക്ഷേമം. സമ്മർദ്ദത്തെ നേരിടാനും നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കും നിങ്ങളുടെ ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക. വംശീയ LGBTQIA വ്യക്തികൾക്കുള്ള ചില സ്വയം പരിചരണ നൂറുക്കൾ ഇവയാണ്:

- നിങ്ങളോട് ദയയും അനുകമ്പയും പുലർത്തുക: നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, ശക്തികൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിയുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. സ്വയം വളരെ രൂക്ഷമായി വിലയിരുത്തുകയോ വിമർശിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് - നിങ്ങൾ ഒരു സുഹൃത്തിനോട് പെരുമാറുന്നതുപോലെ നിങ്ങളോട് പെരുമാറുക. നിങ്ങൾക്ക് പോസിറ്റീവ് ആയി പരിശീലിക്കാനും കഴിയും സ്ഥിരീകരണങ്ങൾ, കൃതജ്ഞത അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം അനുകമ്പ വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്വയം-ഉയർത്താൻ ആദരവും ആത്മവിശ്വാസവും.
- പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും തേടുക: നിങ്ങൾക്ക് വൈകാരികവും പ്രായോഗികവും വിവരദായകവുമായ പിന്തുണ വാഗ്ദാനം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും കണ്ടെത്തുക. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകൾ, സഖ്യകക്ഷികൾ, കൗൺസിലർമാർ, ഉപദേശകർ അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പുകൾ. നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും വെബ്സൈറ്റുകൾ, ബ്ലോഗുകൾ, പോഡ്കാസ്റ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വീഡിയോകൾ പോലുള്ള ഓൺലൈൻ ഉറവിടങ്ങളും ആക്സസ് ചെയ്യുക, അതിന് നിങ്ങൾക്ക് പ്രസക്തവും കൃത്യവുമായ വിവരങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും നൽകാൻ കഴിയും.
- നിങ്ങളെ സന്തോഷകരവും ആരോഗ്യകരവുമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക: കല, സംഗീതം, സാഹിത്യം അല്ലെങ്കിൽ ആക്ടിവിസം എന്നിവയിലൂടെ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തുക. നിങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്ന ഹോബികളും ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളും കണ്ടെത്തുന്നതും സഹായകരമാണ് ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക, ജേണലിംഗ്, ധ്യാനിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ പഠിക്കുക LGBTQIA അവകാശങ്ങളും ചരിത്രവും.
- മറ്റ് LGBTQIA നിറമുള്ള ആളുകളുമായി ബന്ധപ്പെടുക: അവർ നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളും അഭിലാഷങ്ങളും പങ്കുവെച്ചേക്കാം, അതിനാൽ മനസ്സിലാക്കാൻ പ്രാപ്തരായിരിക്കും നിങ്ങൾ എന്താണ് കടന്നുപോകുന്നത്. Aotearoa ന്യൂസിലാൻഡിൽ വിവിധ മാനസികാരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ് നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിനും ക്ഷേമത്തിനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കാനാകും. ഈ സേവനങ്ങളിൽ ചിലത് ഉൾപ്പെടുന്നു:
- ഔട്ട്ലെൻ, പിന്തുണാ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന ഒരു റെയിൻബോ മാനസികാരോഗ്യ സംഘടനയാണ്

ആവോട്ടിയരോവ കുറുകെ അവർ രാജ്യവ്യാപകമായി 0800 ഫോൺ ലൈനും ഓൺലൈനും സൗജന്യമായി നൽകുന്നു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ സമപ്രായക്കാരായ പരിശീലനം ലഭിച്ച സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ജോലി ചെയ്യുന്ന ചാറ്റ് സപ്പോർട്ട് സേവനം ഓക്ക്ലൻഡിലെ ട്രാൻസ്, നോൺ-ബൈനറി ആളുകൾക്കുള്ള പിന്തുണാ സേവനം, കൂടാതെ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റും

ആവോട്ടിയറോവയിലുടനീളമുള്ള LGBTIQ ആളുകൾക്ക് ലിംഗഭേദവും ലൈംഗികതയും പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്ന മുഖാമുഖവും ഓൺലൈൻ വീഡിയോ കൗൺസിലിംഗും. 0800 ഔട്ട്ലൈനിൽ (0800 688 5463) ഔട്ട്ലൈനിലേക്ക് ആർക്കും വിളിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ മഴവില്ലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിന് ഏത് വൈകുന്നേരവും വൈകുന്നേരം 6 മണിക്കും 9 മണിക്കും ഇടയിൽ അവരുടെ ചാറ്റ് സേവനം ആക്സസ് ചെയ്യാം. ഡൈവേഴ്സിറ്റി കൗൺസിലിംഗ് ന്യൂസിലാൻഡ് (DCNZ), 2013 സെപ്റ്റംബറിൽ സ്ഥാപിതമായ ഒരു ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റാണ്. അവരുടെ യോഗ്യരായ, രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത, പരിചയസമ്പന്നരായ പ്രൊഫഷണലുകളുടെ ടീം കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ഒരു മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നതിൽ ആവേശഭരിതരാണ്. സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യത്തിലും LGBTQIA പ്രശ്നങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് വ്യക്തികൾക്കും ദമ്പതികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും ഗ്രൂപ്പുകൾക്കുമായി അവർ കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു. മെന്റൽ ഹെൽത്ത് അഡ്വക്കസി ആൻഡ് പിയർ സപ്പോർട്ട് സർവീസസ് (എംഎച്ച്എപിഎസ്), പിയർ നേതൃത്വം നൽകുന്നതും പിയർ ഡെലിവറി ചെയ്യുന്നതുമായ മാനസികാരോഗ്യവും ആസക്തിയും നൽകുന്ന സേവനമാണ്. MHAPS-ലെ ഓപ്ഷനുകളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു: പിയർ അഡ്വക്കസി, ഗ്രൂപ്പുകളിലോ വ്യക്തികൾക്കോ ഉള്ള പിയർ പിന്തുണ, പ്രോഗ്രാമുകളും വർക്ക് ഷോപ്പുകളും മാറ്റുക. എല്ലാ MHAPS പിയർ തൊഴിലാളികൾക്കും മാനസിക ക്ലേശം കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ആസക്തി, വീണ്ടെടുക്കൽ എന്നിവയുടെ വ്യക്തിപരമായ അനുഭവമുണ്ട്. മാനസികാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസ റിസോഴ്സ് സെന്റർ നൽകുന്ന മാനസികാരോഗ്യ ഉറവിടങ്ങളും വിവരങ്ങളും സന്ദർശിച്ച് പ്രാദേശിക മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമ പിന്തുണയും, നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് പ്രാദേശിക മാനസികാരോഗ്യവും ക്ഷേമ പിന്തുണാ സേവനങ്ങളും കണ്ടെത്താനാകും. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ സേവനം കണ്ടെത്താൻ കീവേഡ്, വിഭാഗം അല്ലെങ്കിൽ ലൊക്കേഷൻ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് തിരയാനാകും. ചില വിഭാഗങ്ങളിൽ LGBTQIA, വംശീയ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ, കൗൺസിലിംഗ്, പ്രതിസന്ധി, യുവാക്കൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ലൈംഗിക ആരോഗ്യം

ഈ സെഗ്മെന്റിൽ, സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികത എങ്ങനെയിരിക്കും, കോണ്ടം എങ്ങനെ ആക്സസ് ചെയ്യാം, ലൈംഗിക ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് ചോദ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഞങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നു.

ആവോട്ടിയറോവ ന്യൂസിലാന്റിലെ LGBTQIA വംശീയ ആളുകൾ എന്ന നിലയിൽ, ഞങ്ങൾ ഒന്നിലധികം രൂപങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു നമ്മുടെ ലൈംഗിക ക്ഷേമത്തെ ബാധിക്കുന്ന അടിച്ചമർത്തലും വിവേചനവും. അഭിലഷണീയ രാഷ്ട്രീയം, ആരെയാണ് കാണുന്നത് എന്ന് രൂപപ്പെടുത്തുന്ന സാമൂഹിക മാനദണ്ഡങ്ങളെയും പ്രതീക്ഷകളെയും ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ആകർഷകവും യോഗ്യവും അഭിലഷണീയവുമായവ, നാം എങ്ങനെ കാണുന്നു എന്നതിനെ സ്വാധീനിച്ചേക്കാം നമ്മെത്തന്നെ. ഇത് പലപ്പോഴും കൊളോണിയൽ മൂല്യങ്ങളാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടുന്നു, അത് വെളുപ്പിന് പ്രത്യേകാവകാശം നൽകുന്നു.

നമ്മുടെ തന്നെ വൈവിധ്യമാർന്ന സംസ്കാരങ്ങൾ, സ്വത്വങ്ങൾ, ശരീരങ്ങൾ എന്നിവയുടെ മൂല്യം കുറയ്ക്കുക. നാം ഇവ ആന്തരികവൽക്കരിക്കുമ്പോൾ മൂല്യങ്ങൾ, നമ്മുടെ ആത്മാഭിമാനം പലപ്പോഴും പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം. നേരെമറിച്ച്, പലപ്പോഴും നമ്മൾ വസ്തുനിഷ്ഠമായി അല്ലെങ്കിൽ അതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഭൂണഹത്യ ചെയ്യുന്നതായി കണ്ടെത്തിയേക്കാം നമ്മുടെ സമ്പൂർണ്ണ ഐഡന്റിറ്റികൾക്കായി വിലമതിക്കപ്പെടുന്നതിനുപകരം നമ്മുടെ ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം. ഇത് നയിച്ചേക്കാം നമ്മുടെ ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, വസ്തുനിഷ്ഠവും വിചിത്രവൽക്കരണം നമ്മെ അപകടകരമായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിൽ കലാശിച്ചേക്കാം, അത് പിന്നീട് സംഭവിക്കാം ലൈംഗികമായി പകരുന്ന അണുബാധകൾക്കും അനാവശ്യത്തിനും നമ്മുടെ സംവേദനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുക ഗർഭധാരണം. കൂടാതെ, ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ കുറച്ചുകാണാൻ പാടില്ല. ഈ ഫെറ്റിഷെസേഷൻ ഞങ്ങൾ ആന്തരികമാക്കുമ്പോൾ, അംഗീകരിക്കുന്നു നമ്മുടെ തവിട്ട്, കറുപ്പ് ശരീരങ്ങൾ കേവലം വിചിത്രമായ ആകർഷണീയമായ വസ്തുക്കളാണെന്ന ധാരണ, അത് നമ്മളുമായി ആരോഗ്യകരവും സംതുപ്തവുമായ ബന്ധങ്ങൾ രൂപീകരിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവിനെ തടസ്സപ്പെടുത്താം മറ്റുള്ളവർ.

ഈ ദോഷകരമായ ധാരണകളെ മനസ്സിലാക്കുകയും വെല്ലുവിളിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് നിർണായകമാണ് നമ്മുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമത്തിന് വേണ്ടി. അഭികാമ്യ രാഷ്ട്രീയത്തെ ചുറ്റിപ്പറ്റിയുള്ള നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം വിശ്വാസങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് ലൈംഗിക ഏജൻസിയും സ്വയംഭരണവും നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെയുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ചെയ്യാൻ കഴിയും ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ജീവിതം എങ്ങനെയാണെന്നും നിങ്ങളുടെ ലൈംഗികത എങ്ങനെയാണെന്നും സ്വയം ബോധവൽക്കരിക്കുക അവകാശങ്ങളാണ്. ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതുമായ ഉറവിടങ്ങളും പിന്തുണാ സേവനങ്ങളും തേടുക ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലെ നിങ്ങളുടെ വൈവിധ്യവും ആവശ്യങ്ങളും. സ്വയം പരിചരണവും സ്വയം പരിചരണവും പരിശീലിക്കുകനിങ്ങളുടെ ശരീരം, ആഗ്രഹങ്ങൾ, അതിരുകൾ എന്നിവയെ ബഹുമാനിക്കുന്നതും സ്നേഹം എന്നാണ്. നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള സഹായകരമായ ചില ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും ഇവിടെയുണ്ട് ലൈംഗിക ആരോഗ്യം അർത്ഥമാക്കുന്നത്:

ചോദ്യം: എന്താണ് ലൈംഗിക ആരോഗ്യം?

ലൈംഗിക ആരോഗ്യം എന്നത് ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ക്ഷേമത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ് ലൈംഗികത. ലൈംഗികതയോടും ലൈംഗികതയോടും ക്രിയാത്മകവും മാനുഷവുമായ സമീപനം ആവശ്യമാണ് സുഖകരവും സുരക്ഷിതവുമായ ലൈംഗികാനുഭവങ്ങളുള്ള ബന്ധങ്ങൾ നിർബന്ധം, വിവേചനം, അക്രമം എന്നിവ പ്രധാനമാണ്.

ചോദ്യം: എന്താണ് സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികത?

ശരീരസ്രവങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം ഉൾപ്പെടാത്ത ഏതൊരു ലൈംഗിക പ്രവർത്തനവുമാണ് സുരക്ഷിത ലൈംഗികത (ശുക്ലം, യോനിയിലെ ദ്രാവകം, രക്തം അല്ലെങ്കിൽ ഉമിനീർ പോലുള്ളവ). സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികതയ്ക്ക് അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും എച്ച് ഐ വി, ക്ലമീഡിയ, ഗൊണോറിയ, സിഫിലിസ്, ഹെർപ്പസ് തുടങ്ങിയ ഒരു എസ്ടിഐ പിടിപെടുകയോ പകരുകയോ ചെയ്യുക ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് ബി, അല്ലെങ്കിൽ എച്ച്പിവി.

ചോദ്യം: എനിക്ക് എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികത പരിശീലിക്കാം?

സുരക്ഷിതമായ ലൈംഗികത പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം ഒരു കോണ്ടം പോലെയുള്ള ഒരു തടസ്സ രീതിയാണ്, നിങ്ങൾ ലൈംഗിക ബന്ധത്തിലേർപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം ഡെന്റൽ ഡാം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കയ്യുറ. ഒരു തടസ്സ രീതി തടയാൻ കഴിയും ശരീരസ്രവങ്ങളുടെ കൈമാറ്റം, ജനനേന്ദ്രിയം, വായ, അല്ലെങ്കിൽ ചർമ്മത്തിൽ നിന്ന് ചർമ്മത്തിൽ ബന്ധപ്പെടുക നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയുടെ മലദ്വാരം. ഓരോ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തിനും നിങ്ങൾ ഒരു പുതിയ തടസ്സ രീതി ഉപയോഗിക്കണം, കൂടാതെ ബാരിയർ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അതിന്റെ കാലഹരണ തീയതിയും അവസ്ഥയും പരിശോധിക്കുക.

ചോദ്യം: എനിക്ക് എങ്ങനെ കോണ്ടം ആക്സസ് ചെയ്യാം?

ആവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാൻഡിൽ കോണ്ടം വ്യാപകമായി ലഭ്യമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് അവ ലഭിക്കും വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്ന് സൗജന്യമായി അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ:

- ഫാമിലി പ്ലാനിംഗ് ക്ലിനിക്കുകൾ, ലൈംഗികാരോഗ്യ ക്ലിനിക്കുകൾ, യുവജനാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ, ചില പൊതു രീതികൾ.
- ചില ഫാർമസികൾ, സൂപ്പർമാർക്കറ്റുകൾ, കൺവീനിയൻസ് സ്റ്റോറുകൾ, പെട്രോൾ സ്റ്റേഷനുകൾ, വെൻഡിംഗ് മെഷീനുകൾ.
- റെയിൻബോ യൂത്ത് പോലുള്ള ചില കമ്മ്യൂണിറ്റി സംഘടനകൾ. ചില സ്കൂളുകൾ, യൂണിവേഴ്സിറ്റികൾ, പോളിടെക്നിക്കുകൾ എന്നിവ ഓൺലൈനിൽ.

ചോദ്യം: ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് മറ്റെന്താണ് അറിയേണ്ടത്?

നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അറിയേണ്ട മറ്റ് ചില പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ഇവയാണ്: • നിങ്ങൾ എപ്പോൾ, എവിടെ, എങ്ങനെ, ആരുമായി ലൈംഗിക ബന്ധത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു എന്ന് തീരുമാനിക്കാനുള്ള അവകാശം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്.

• നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കാത്തതോ സുഖകരമല്ലാത്തതോ ആയ ഏതൊരു ലൈംഗിക പ്രവർത്തനവും വേണ്ടെന്ന് പറയാൻ നിങ്ങൾക്ക് അവകാശമുണ്ട്. • ലൈംഗിക ആരോഗ്യ വിവരങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസം, സേവനങ്ങൾ എന്നിവ ആക്സസ് ചെയ്യാനുള്ള അവകാശം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്, അത് ബഹുമാനവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യവുമാണ്. ഇതാണ് നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആഭിമുഖ്യം, ലിംഗ വ്യക്തിത്വം, വംശീയത, അല്ലെങ്കിൽ കുടിയേറ്റ നില.

• നിങ്ങളുടെയും പങ്കാളിയുടെയും ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തെ ബഹുമാനിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്തം നിങ്ങൾക്കുണ്ട്, നിങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകളെക്കുറിച്ച് സത്യസന്ധമായും തുറന്നുമായും ആശയവിനിമയം നടത്താനും, അതിരുകൾ, മുൻഗണനകൾ.

• നിങ്ങൾ STI-കൾക്കായി പതിവായി പരിശോധന നടത്തണം, പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നിലധികം അല്ലെങ്കിൽ കാഷ്വൽ പങ്കാളികൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണമായ ഡിസ്ചാർജ് പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ, നിങ്ങളുടെ ജനനേന്ദ്രിയ മേഖലയിൽ വേദന, ചൊരിച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ വ്രണങ്ങൾ.

• നിങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് എന്തെങ്കിലും ആശങ്കകളോ ചോദ്യങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വൈദ്യോപദേശവും ചികിത്സയും തേടണം. വേദന, രക്തസ്രാവം, അണുബാധ അല്ലെങ്കിൽ ഗർഭം.

**പൊതു ആരോഗ്യ
സംരക്ഷണം**

ഈ വിഭാഗം വംശീയ LGBTQIA-സൗഹൃദ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാക്കളെ തിരിച്ചറിയുന്നത് പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്നു - പ്രത്യേകിച്ചും ട്രാൻസ് ഹെൽത്ത് കെയർ വരുമ്പോൾ. എല്ലാ സേവന ദാതാക്കളും കമ്മ്യൂണിറ്റിയും അല്ല എന്നത് ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണ് ഉള്ളിലുള്ള വംശീയ ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും സംഘടനകൾ അംഗീകരിക്കുന്നു LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റി സാധാരണ ജനങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. എ കണ്ടെത്തുന്നു LGBTQIA സൗഹൃദമുള്ള ഡോക്ടർ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾ ഒരു പ്രദേശത്ത് താമസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ധാരാളം ഓപ്ഷനുകൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ. എങ്ങനെ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഉത്കണ്ഠയോ അനിശ്ചിതത്വമോ തോന്നിയേക്കാം അവർ നിങ്ങളെ ചികിത്സിക്കും, നിങ്ങളുടെ പ്രത്യേക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം അവർ മനസ്സിലാക്കുമോ എന്ന് ആവശ്യങ്ങൾ. വംശീയത നേരിടുന്ന അതുല്യമായ വെല്ലുവിളികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നവരെ തിരിച്ചറിയേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ ആളുകൾ, അതിനുള്ള പിന്തുണ നൽകുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു ഈ അനുഭവങ്ങളോട് സെൻസിറ്റീവ് ആണ്. ഭാഗ്യവശാൽ, നിങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ചില ഉറവിടങ്ങളും നെറ്റ്‌വർക്കുകളും ഉണ്ട് LGBTQIA - സൗഹൃദ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാക്കൾ. ഉദാഹരണത്തിന്, ലൈംഗികത പോലുള്ള സംഘടനകൾ വെൽബീയിംഗ് ഓട്ടേറോവ, ബർനെറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ, ജെൻഡർ മൈനോറിറ്റിസ് ഓട്ടേറോവ എന്നിവയ്ക്ക് ലിസ്റ്റുകളുണ്ട്.

ഓൺലൈനിലോ ഫോണിലോ ആക്സസ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ദാതാക്കളുടെ. നിങ്ങൾക്കും ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ചേരാം മറ്റ് LGBTQIA ഉള്ള Facebook അല്ലെങ്കിൽ Reddit പോലുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയ പ്ലാറ്റ്‌ഫോമുകളിലൂടെ ആളുകൾ അവരുടെ അനുഭവങ്ങളും ശുപാർശകളും വ്യത്യസ്ത ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവുമായി പങ്കിടുന്നു ദാതാക്കൾ. നിങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ പട്ടണത്തിൽ താമസിക്കുന്നെങ്കിൽ ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും സഹായകമാകും ഉടനടിയുള്ള പല വിഭവങ്ങളും ലഭ്യമല്ല.

ആരാലും മാന്യമായും കരുതലോടെയും പെരുമാറാൻ നിങ്ങൾ അർഹനാണെന്ന് എപ്പോഴും ഓർക്കുക ആരോഗ്യപരിപാലന വിദഗ്ധൻ. നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി കാരണം നിങ്ങളോട് മോശമായി പെരുമാറുകയോ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുകയോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ലജ്ജിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് - ഒരു രോഗിയെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ അറിഞ്ഞ് എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കുക നിങ്ങൾക്കായി. ഇത് സ്വയം ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും ചെയ്യാം ഒരു സുഹൃത്തിനെയോ കുടുംബാംഗത്തെയോ അഭിഭാഷകനെയോ പോലെ ഒരു പിന്തുണയുള്ള വ്യക്തിയെ നിങ്ങളോടൊപ്പം ആരുടെയെങ്കിലും കൂടെ കൊണ്ടുവരിക നിയമനം.

ഏതെങ്കിലും അധർമ്മികമായ അല്ലെങ്കിൽ റിപ്പോർട്ടുചെയ്യാനും അഭിസംബോധന ചെയ്യാനും വഴികളുണ്ടെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക ഒരു ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫഷണലിന്റെ അൺപ്രൊഫഷണൽ പെരുമാറ്റം. നിങ്ങൾക്ക് ഔദ്യോഗികമായി ഫയൽ ചെയ്യാം ആരോഗ്യവും വൈകല്യവും പോലുള്ള ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികളുമായുള്ള പരാതി.

കമ്മീഷണർ, മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ, അല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യാവകാശ കമ്മീഷൻ. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ നിയമോപദേശമോ കൗൺസിലിംഗോ തേടുക.

അവസാനമായി, ആരെങ്കിലും ആയിരിക്കുമോ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഊഹങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ് LGBTQIA അവരുടെ ലിംഗഭേദം, വംശം, മതം തുടങ്ങിയ ഐഡൻറിറ്റിയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സൗഹൃദം അല്ലെങ്കിൽ പ്രായം. പകരം, മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അവരുടെ മനോഭാവങ്ങളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും കുറിച്ച് കൂടുതൽ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഉറവിടങ്ങൾ, അവരുടെ വെബ്സൈറ്റ്, അവലോകനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടേത് പോലെയുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയ ഗ്രൂപ്പുകൾ സൂചിപ്പിച്ചു. ഏറ്റവും പ്രധാനമായി, നിങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അവബോധത്തെയും വികാരങ്ങളെയും വിശ്വസിക്കുക അവരുമായി ഇടപഴകുക. അവ നിങ്ങൾക്ക് സുഖവും സുരക്ഷിതത്വവും നൽകുന്നുണ്ടോ?

ഈ ഗൈഡിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തിനായി, ഞങ്ങളുടെ പ്രാഥമിക ശ്രദ്ധ അസിസ്റ്റിംഗിലാണ് എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക LGBTQIA വ്യക്തികൾ അവരുടെ വ്യക്തിത്വവും ആദരവും സ്ഥിരീകരിക്കുന്ന ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം കണ്ടെത്തുന്നു അവരുടെ അതുല്യമായ ആവശ്യങ്ങൾ. എന്നിരുന്നാലും, വിശാലവും കൂടുതൽ അടിസ്ഥാനപരവുമായ ഒന്നിന് ഊന്നൽ നൽകാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു പ്രശ്നം. നിങ്ങളൊരു ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫഷണലാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ കൂടുതൽ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയോട് പ്രതികരിക്കുന്നു, ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം രൂപാന്തരപ്പെടണം എല്ലാവരെയും അന്തർലീനമായി ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും ബഹുമാനിക്കുന്നതുമായിരിക്കണം ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനം ഐഡൻറിറ്റികൾ. ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാക്കളെ കൂടുതൽ പരിശീലിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല ഇതിനർത്ഥം.

LGBTQIA വ്യക്തികളെ മനസ്സിലാക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക, മാത്രമല്ല അത് ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനത്തിനുള്ളിലെ നയങ്ങൾ, നടപടിക്രമങ്ങൾ, ഘടനകൾ എന്നിവ രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. LGBTQIA വ്യക്തികളുടെ ആവശ്യങ്ങളും അവകാശങ്ങളും മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ട്. ഞങ്ങൾ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം വിഭാവനം ചെയ്യുന്നു ഉൾപ്പെടുത്തൽ ഒരു അനന്തര ചിന്തയല്ല, മറിച്ച് ഒരു അടിസ്ഥാന തത്വമാണ്. LGBTQIA വ്യക്തികൾ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനായി തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിനുള്ള സിസ്റ്റം, എന്നാൽ എല്ലാ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണവും സ്ഥിരസ്ഥിതിയായി സ്ഥിരീകരിക്കുന്നു. ഇതാണ് ഞങ്ങൾ വാദിക്കുന്ന മാറ്റം, ഈ മാറ്റം സാധ്യമാണെന്ന് മാത്രമല്ല, ആവശ്യമാണെന്നും ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. എവിടെ തുടങ്ങണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഇനിപ്പറയുന്നവയ്ക്ക് ചില ആശയങ്ങൾ നൽകാൻ കഴിയും:

• "ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ആളുകൾക്ക് ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ നൽകൽ" എന്നതിൽ നിന്നുള്ള ഒരു വെബ് പേജാണ് ഹെൽത്ത് ന്യൂസിലാൻഡ് വെബ്സൈറ്റ്. ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമായ ഉപദേശങ്ങളും വിഭവങ്ങളും നൽകുന്നു ട്രാൻസ്ജെൻഡറുകൾക്ക് ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന പ്രൊഫഷണലുകൾ. അത് പൊതുവായ ഉപദേശം, ലിംഗഭേദം സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ, ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു ലിംഗഭേദം സ്ഥിരീകരിക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയയെ പരാമർശിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ.

• പ്രാദേശിക മഴവില്ലിന്റെ ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും പിന്തുണയ്ക്കുന്ന കമ്മ്യൂണിറ്റി, പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് വെബ്സൈറ്റിൽ നിന്നുള്ള ഒരു വെബ് പേജാണ് "LGBTQIA Health" സമൂഹം. ലിംഗ ഐഡൻറിറ്റിയെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു അവലോകനം, പോഡ്കാസ്റ്റ് സീരീസ് എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു

ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പദങ്ങളുടെയും അവ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്നതിന്റെയും ഒരു ഗ്ലോസറി, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ആളുകളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള സൗജന്യ ഓൺലൈൻ കോഴ്സ്, Aotearoa-യിൽ ഒരു ട്രാൻസ്, ലിംഗഭേദം അല്ലെങ്കിൽ നോൺ-ബൈനറി വ്യക്തിയായി ജീവിക്കുന്നു. "റെയിൻബോ ഹെൽത്ത് 101" എന്നത് റെയിൻബോ കമ്മ്യൂണിറ്റികളുടെ ആരോഗ്യ ഫലങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ദേശീയ സംഘടനയായ പ്രൈഡ് ഇൻ ഹെൽത്ത് നൽകുന്ന പരിശീലന പരിപാടിയാണ്. LGBTQIA ആളുകളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുകളുടെ അറിവും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും എല്ലാവരേയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും ബഹുമാനിക്കുന്നതുമായ ആരോഗ്യ പരിപാലന രീതികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമാണ് ഇത് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

കമ്മ്യൂണിറ്റി കണക്ഷനുകൾ

പ്രാദേശിക LGBTQIA, വംശീയ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഗ്രൂപ്പുകളെയും വിഭവങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാൻ ഈ വിഭാഗം സഹായിക്കുന്നു.

നമ്മൾ മുമ്പ് സംസാരിച്ചതുപോലെ, വംശീയമായ ഇടങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഞങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റികളും അനുഭവങ്ങളും പൂർണ്ണമായി സ്വീകരിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന LGBTQIA ആളുകൾ. നമ്മൾ എല്ലായ്പ്പോഴും എവിടെയും ഉള്ളവരാണെന്നോ അനുയോജ്യരാണെന്നോ തോന്നില്ല. എന്നാൽ അത് നമ്മുടെ സ്വന്തം ഇടങ്ങൾ കണ്ടെത്താനോ സൃഷ്ടിക്കാനോ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് നമ്മെ തടയരുത്.

അല്ല നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റി പങ്കിടുന്ന എല്ലാവരും നിങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുകയോ ചെയ്യും, എന്നാൽ അതുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ വളരെയധികം വൈവിധ്യങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു ഇടം കണ്ടെത്താൻ സമയമെടുക്കുക നിങ്ങൾ കാണുകയും മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; നിങ്ങൾ ആരാണെന്നതിൽ അഭിമാനം തോന്നുന്ന ഒരിടത്ത് ആകുന്നു, നിങ്ങൾ എന്താണ് വാഗ്ദാനം ചെയ്യേണ്ടത്. നിങ്ങൾ തയ്യാറാണെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ, പിന്തുണയ്ക്കായി ഓർഗനൈസേഷനുകളെ സമീപിക്കുക, ഒപ്പം ബന്ധപ്പെടുക സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന മറ്റുള്ളവർ. നിങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം ഇനിപ്പറയുന്നവ:

- എന്നിരുന്നാലും ഒരു മാവോറി, പാസിഫിക്ക, തകതാപുയ് LGBTQIA മാനസികാരോഗ്യ നോൺ പ്രോഫിറ്റ് ഓർഗനൈസേഷനാണ്. സമഗ്രമായ ക്ഷേമത്തെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ അവ നിലവിലുണ്ട് Takatapui, LGBTQIA , അല്ലെങ്കിൽ അതിന്റെ ഭാഗമായ വ്യക്തികൾ, whānau, aiga പാസിഫിക്ക റെയിൻബോ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ.

- മന ടിപ്പുവ, മന ഓറ എന്നത് തകതാപുയിയുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഒരു കൗപപ മാവോറി സംഘടനയാണ്, വൈതഹയിലെ ഒരേയൊരു രംഗതാഹി തകതാപുയി-കേന്ദ്രീകൃത സംഘടനയാണിത്. അവരുടെ ഹവോറയെ (ആരോഗ്യം) പിന്തുണയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഉദ്ദേശ്യം

- EquAsian, ഏഷ്യയിലെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നും വരുന്ന എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള LGBTQIA ആളുകൾക്ക് വേണ്ടി Tamaki Makaurau ഓക്ലാന്റ് ആസ്ഥാനമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു പുതിയ സോഷ്യൽ സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പാണ്. പ്രദേശം. സുരക്ഷിതവും രസകരവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായ ഇടം നൽകാനാണ് ഗ്രൂപ്പ് സ്ഥാപിച്ചത് ഏഷ്യൻ ഓക്ലാന്റുകാർക്ക് പരസ്പരം സാമൂഹികവൽക്കരിക്കാനും പിന്തുണയ്ക്കാനും.

- സെയിം സെയിം ബട്ട് ബ്ലാക്ക് എന്നത് ഓട്ടേറോവയിലെ റെയിൻബോ കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലെ കറുപ്പ്, തദ്ദേശീയർ, വർണ്ണത്തിലുള്ള ആളുകൾക്ക് വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടായ്മയാണ്. • ഇന്ത്യൻ ഒറിജിൻ പ്രൈഡ് ന്യൂസിലാന്റ് വിദ്യാഭ്യാസം, ഇടപഴകൽ, ഇവന്റുകൾ, പിന്തുണാ ശൃംഖലകൾ എന്നിവയിലൂടെ Aotearoa-യിലെ റെയിൻബോ ഇന്ത്യക്കാരെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.

എല്ലാ മഴവില്ല് യുവാക്കൾക്കും രാജ്യത്തെ സുരക്ഷിതമാക്കാൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ന്യൂസിലാന്റിലെ ഓട്ടേറോവയിലെ ഒരു ദേശീയ ചാരിറ്റിയാണ് ഇൻസൈഡ്ഔട്ട്. അവർ റിസോഴ്സുകളും വർക്ക്ഷോപ്പുകളും കൺസൾട്ടിംഗും അഭിഭാഷകരും റെയിൻബോ കമ്മ്യൂണിറ്റികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എന്തിനും പിന്തുണ നൽകുന്നു. റെയിൻബോ ഹബ്ബ് വൈകാറ്റോയിലെ റെയിൻബോ ആളുകൾക്ക് പിന്തുണയും വിവരങ്ങളും ഉറവിടങ്ങളും ഇവർക്കും നൽകുന്ന ഒരു കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹബ്ബാണ്. Hohou Te Rongo Kahukura - Outing Violence ലക്ഷ്യമിടുന്ന ഒരു പദ്ധതിയാണ് മഴവില്ലിൽ സ്നേഹവും തുല്യവുമായ ബന്ധങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി സമാധാനം വളർത്തിയെടുക്കുക.

സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ സമൂഹം. അവർ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു, കൂടുംബം, പങ്കാളി, ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിഭവങ്ങൾ, പരിശീലനം, ഗവേഷണം റെയിൻബോ കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ. ന്യൂസിലാന്റിൽ എച്ച്ഐവി/എയ്ഡ്സ് ഉള്ളവർക്കായി സ്ഥാപിതമായ ഒരു ഗ്രൂപ്പാണ് ബോഡി പോസിറ്റീവ് ഇൻക്. എച്ച്ഐവി ബാധിതരായ ആളുകൾക്ക്, എച്ച്ഐവി ആളുകൾ പലപ്പോഴും അനുഭവിക്കുന്ന ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ ബോധം തകർക്കാനും സമൂഹബോധം കെട്ടിപ്പടുക്കാനുമുള്ള ശ്രമത്തിൽ, അവർ എച്ച്ഐവി ബാധിതരായ ആളുകൾക്ക് വിപുലമായ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ന്യൂസിലാന്റ് എയ്ഡ്സ് ഫൗണ്ടേഷൻ (NZAF) എന്നറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ബർനെറ്റ് ഫൗണ്ടേഷൻ Aotearoa, ന്യൂസിലാന്റിലെ ദേശീയ എച്ച്ഐവി പ്രതിരോധ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ സംഘടനയാണ്. അവർ സൗജന്യ ഗർഭനിരോധന ഉറകൾ, എച്ച്ഐവി പരിശോധനകൾ, PrEP, U=U എന്നിവയെ കുറിച്ചും സുരക്ഷിതമായി തുടരുന്നതിനുള്ള മറ്റ് മാർഗങ്ങളെ കുറിച്ചുമുള്ള വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു. RainbowYOUTH ഒരു ദേശീയ, യുവാക്കൾ നയിക്കുന്ന സംഘടനയാണ്, ക്വിയർ, ലിംഗഭേദം, തകരാറായ, ഇന്റർസെക്സ് യുവാക്കളെയും അവരുടെ വനാവുകളെയും വിശാലമായ കമ്മ്യൂണിറ്റികളെയും പിന്തുണയ്ക്കാൻ സമർപ്പിതമാണ്. അവർ ഓക്‌ലാന്റ്, ടൗറംഗ, ന്യൂ പ്ലീമൗത്ത് എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഡ്രോപ്പ്-ഇൻ സെന്ററുകൾ നടത്തുന്നു, ഓക്‌ലാന്റ്, നോർത്ത്‌ലാന്റ്, ബേ ഓഫ് പ്ലൈന്റി, തരാനാക്കി എന്നിവയിലും ഓൺലൈനിലും സോഷ്യൽ ഗ്രൂപ്പുകൾ നടത്തുന്നു, ലിംഗഭേദത്തിനും ലൈംഗികതയ്ക്കും ചുറ്റുമുള്ള യുവാക്കൾക്ക് ഒറ്റയടിക്ക് പിന്തുണ നൽകുകയും അവരുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിവര ഉറവിടങ്ങളുടെ ഒരു ശ്രേണി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാന്റിലെ ക്വിയർ, ട്രാൻസ് യുവാക്കൾക്കുള്ള ഒരു കേന്ദ്രമാണ് ക്യൂരിയസ്. യുവാക്കൾക്കായി, യുവാക്കൾക്കായി, ക്യൂരിയസ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത് ക്വിയർ, ട്രാൻസ് യുവാക്കൾക്ക് പരസ്പരം ബന്ധപ്പെടാനുള്ള ഇടം നൽകിക്കൊണ്ട് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കുക എന്നതാണ്. ട്രാൻസ്, നോൺ-ബൈനറി, ഇന്റർസെക്സ്, ഇരാവിതി തകരാറായ ആളുകൾ എന്നിവർക്കായി നടത്തുന്ന ഒരു ട്രാൻസ്ജെൻഡർ പിന്തുണയും അഭിഭാഷക സംഘടനയുമാണ് ജെൻഡർ മൈനോറിറ്റീസ് ആവോട്ടിയാരോവ.

- ആവോട്ടിയാരോവ ന്യൂസിലാന്റിൽ താമസിക്കുന്ന റെയിൻബോ അഭയാർത്ഥികളുടെയും അഭയാർത്ഥികളുടെയും അവകാശങ്ങൾക്കായി വാദിക്കുന്നതും പിയർ സപ്പോർട്ട് ഗ്രൂപ്പുമാണ് റെയിൻബോ പാത്ത്.
- Te Wanganui-a-Tara വെല്ലിംഗ്ടൺ ആസ്ഥാനമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു takatāpui കമ്മ്യൂണിറ്റി ഗ്രൂപ്പാണ് Tiwhanawhana, അത് takatāpui യ്ക്കും അവരുടെ whanau യ്ക്കും ഒരു റിസോഴ്സ് ഹബ്ബ് നൽകുന്നു.
- F'INE Pasifika MVPFAFF-നും തമാകി മകൗൗ ഓക്ലൻഡിലെ മറ്റ് പാസിഫിക്ക റെയിൻബോ ആളുകൾക്കും പിന്തുണ നൽകുന്നു.
- ഒതുതാഹിയിലെ പാസിഫിക്ക റെയിൻബോ/എംവിപിഎഫ്എഫ്എഫ് ആളുകൾക്ക് കമ്മ്യൂണിറ്റി കണക്ഷനും പിന്തുണയും വാദവും ഉപദേശവും നൽകുന്ന ഒരു കൂട്ടായ്മയാണ് മോന വാ. ക്രൈസ്റ്റ് ചർച്ചും കാൻറർബറിയും.
- ടൗറംഗയിലെ ലിംഗഭേദമുള്ള ആളുകൾക്കുള്ള പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പാണ് ജെൻഡർ ഡൈനാമിക്സ്.
- ക്യൂ-യൂത്ത് യുവാക്കൾ നയിക്കുന്ന ഒരു സംഘടനയാണ്, അത് പിന്തുണയും വിദ്യാഭ്യാസവും നൽകുന്നു വക്കാട്ടു നെൽസണിലെ റെയിൻബോ യുവാക്കൾക്ക് വേണ്ടി വാദിക്കുന്നു. പിന്തുണയും വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന യുവാക്കളുടെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള ഒരു സംഘടനയാണ് Qtopia Ōtautahi Christchurch-ലെ റെയിൻബോ യുവാക്കൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള വാദങ്ങൾ.
- Ītepoti Dunedin-ലെ റെയിൻബോ ആളുകളെ ആഘോഷിക്കുകയും പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കമ്മ്യൂണിറ്റി സംഘടനയാണ് Dunedin Pride.
- ഡേ ഓഫ് സൈലൻസ് NZ കാമ്പെയ്ൻ ഹൈസ്കൂൾ പ്രായമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള അഹിംസാത്മക പ്രതിഷേധമാണ്, ഇത് യുവാക്കളെ നിശബ്ദമാക്കുന്ന ഫലത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു. സ്വവർഗ്ഗഭോഗ, ട്രാൻസ്ഫോമിക് ഭീഷണിപ്പെടുത്തൽ.
- Intersex Aotearoa ഒരു രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റാണ്, ഇത് നൽകുന്ന ഓർഗനൈസേഷനുകൾക്കും പ്രൊഫഷണലുകൾക്കും വിവരങ്ങളും വിദ്യാഭ്യാസവും പരിശീലനവും നൽകുന്നു ഇന്റർസെക്സ് ആളുകൾക്കും അവരുടെ കുടുംബങ്ങൾക്കുമുള്ള സേവനങ്ങൾ.
- QSA Network Aotearoa എന്നത് സ്കൂൾ അധിഷ്ഠിത Queer-Straight Alliances (QSAs) പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു യുവ നേതൃത്വ സംഘടനയാണ്. പിയർ സപ്പോർട്ട്, വർക്ക്ഷോപ്പുകൾ, ഇവന്റുകൾ എന്നിവയിലൂടെയുള്ള വിഭവങ്ങൾ.

അതോടൊപ്പം, അനുപചാരികമായ നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട് - സഖ്യകക്ഷികൾക്കും ആളുകൾക്കും അവരുടെ യാത്ര ആരംഭിക്കുന്നവരുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള അവരുടെ LGBTQIA യാത്ര - LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ വംശീയ അല്ലെങ്കിൽ വർണ്ണത്തിലുള്ള ആളുകൾക്ക് പിന്തുണ വാഗ്ദാനം ചെയ്യാൻ. ഇവിടെ കുറച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങളാണ്:

- സമപ്രായക്കാരുടെ പിന്തുണ: ചിലപ്പോൾ ഏറ്റവും വിലപ്പെട്ട പിന്തുണ ലഭിക്കുന്നത് സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ ഉള്ളവരിൽ നിന്നാണ്. അനുപചാരിക പിയർ രൂപീകരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

നേരിട്ടോ ഓൺലൈനിലോ പിന്തുണ ഗ്രൂപ്പുകൾ. വ്യക്തികൾക്ക് അവരുടെ അനുഭവങ്ങളും ഉപദേശങ്ങളും പങ്കിടാൻ സുരക്ഷിതമായ ഇടം നൽകാൻ ഇവയ്ക്ക് കഴിയും. മെന്റർഷിപ്പ്: LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ മുതിർന്നവരോ അതിലധികമോ പരിചയസമ്പന്നരായ അംഗങ്ങൾക്ക് അവരുടെ ഐഡന്റിറ്റി മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങുന്നവർക്ക് മാർഗനിർദ്ദേശവും പിന്തുണയും നൽകാനാകും. ചെറുപ്പക്കാർക്കോ മറ്റ് തരത്തിലുള്ള പിന്തുണയില്ലാത്തവർക്കോ ഇത് പ്രത്യേകിച്ചും വിലപ്പെട്ടതാണ്.

കമ്മ്യൂണിറ്റി അഡ്വക്കസി: വ്യക്തികൾക്ക് അവകാശങ്ങൾക്കും സ്വീകാര്യതയ്ക്കും വേണ്ടി വാദിക്കാൻ കഴിയും LGBTQIA വ്യക്തികളുടെ സ്വന്തം കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്കുള്ളിൽ. ഉള്ളിൽ വാദിക്കുന്നു സമാനമായ ആളുകളുമായി കൂടുതൽ ഇടപഴകാൻ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കമ്മ്യൂണിറ്റികൾക്ക് സഹായിക്കാനാകും നിങ്ങളും കണക്ഷനുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നു.

വിവേചനപരമായ മനോഭാവങ്ങളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും വെല്ലുവിളിക്കുന്നതും ധാരണയും സ്വീകാര്യതയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം. വ്യക്തിഗത പിന്തുണ: ഒരു നല്ല സുഹൃത്തായിരിക്കുക എന്നത് ഒരു ലോകത്തെ വ്യത്യസ്തമാക്കും. അവർ വിവേചനം നേരിടുകയാണെങ്കിൽ കേൾക്കുക, തോളിൽ ചാരി നിൽക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ അവർക്കുവേണ്ടി നിലകൊള്ളുക തുടങ്ങിയ ലളിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം.

വിദ്യാഭ്യാസം: LGBTQIA പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ പങ്കിടുന്നത് മറ്റൊരു LGBTQIA വ്യക്തി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സ്റ്റീരിയോടൈപ്പുകളേയും മുൻവിധികളേയും വെല്ലുവിളിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇത് സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെയോ അനുപചാരിക ചർച്ചകളിലൂടെയോ കലയിലൂടെയോ കഥപറച്ചിലിലൂടെയോ ചെയ്യാം.

അന്തിമ പ്രതിഫലനങ്ങൾ

"സ്പെക്ട്രം ഓഫ് കളേഴ്സ്" എന്ന ഈ ഗെയിം, ന്യൂസിലാന്റിലെ ഓട്ടേറോവയിലെ വംശീയ LGBTQIA കമ്മ്യൂണിറ്റിയുടെ ഊർജ്ജസ്വലമായ വൈവിധ്യത്തിന്റെയും പ്രതിരോധശേഷിയുടെയും തെളിവാണ്. ഇത് നമ്മുടെ തനതായ ഐഡന്റിറ്റികളുടെ ആഘോഷവും നാം നേരിടുന്ന വെല്ലുവിളികളുടെ അംഗീകാരവുമാണ്. നമ്മുടെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും അംഗീകരിക്കപ്പെടുകയും ആഘോഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന ഇടങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും സൃഷ്ടിക്കാനുമുള്ള അവസരമാണിത്.

ഈ ഗെയിം ഒരു റോഡ്മാപ്പ് ആയിരിക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതല്ല, കാരണം ദിവസാവസാനം നിങ്ങളുടെ യാത്ര നിങ്ങളുടെ സ്വന്തമാണ്. നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ ഐഡന്റിറ്റികൾ, നിങ്ങളുടെ പോരാട്ടങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ വിജയങ്ങൾ അദ്വിതീയമായി നിങ്ങളുടേതാണ്. എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഈ ഗെയിം ഒരു കോമ്പസ് ആകുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു, നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും യഥാർത്ഥവും ആധികാരികവുമായ സ്വയം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള ദിശയിലേക്ക് നിങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. ഇത് വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കാനും അവരെ ചോദ്യം ചെയ്യാനും പ്രയോഗിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു നിങ്ങൾക്ക് അർത്ഥവത്തായ രീതിയിൽ, അവ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക. ഇത് മാത്രമല്ല ചെയ്യുന്നത് വ്യക്തികളായി വളരാൻ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു, എന്നാൽ അത് ശക്തവും സഹാനുഭൂതിയും അതിലേറെയും കെട്ടിപ്പടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കമ്മ്യൂണിറ്റികൾ.

അവസാനമായി, ഈ ജീവനുള്ള പ്രമാണത്തിലേക്ക് സംഭാവന നൽകാൻ ഞങ്ങൾ നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കഥകൾ, നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും നിങ്ങളുടെ വിവേകവും മറ്റുള്ളവരെ അവരുടെ യാത്രകൾ നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. ഒരുമിച്ച്, ഈ ഗെയിം പ്രസക്തവും ചലനാത്മകവും യഥാർത്ഥ പ്രതിനിധിയുമായി തുടരുന്നുവെന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയും നമ്മുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന സമൂഹത്തിന്റെ. ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിലൂടെയും കൂടാതെ/അല്ലെങ്കിൽ ഓണിലൂടെയും ഞങ്ങൾക്ക് എഴുതാൻ മടിക്കേണ്ടതില്ല ഞങ്ങളുടെ ഏതെങ്കിലും സോഷ്യൽ മീഡിയ പേജുകൾ. എല്ലായ്പ്പോഴും എന്നപോലെ, നിങ്ങളിൽ നിന്ന് കേൾക്കാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ യാത്രയുടെ ഭാഗമായതിന് നന്ദി. ഓർക്കുക, നിങ്ങൾ തനിച്ചല്ല.

നിങ്ങളാണ് ഊർജ്ജസ്വലവും വൈവിധ്യപൂർണ്ണവും പ്രതിരോധശേഷിയുള്ളതുമായ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗം. ഞങ്ങൾ നിങ്ങളോടൊപ്പം നിൽക്കുന്നു, ഐക്യദാർഢ്യം അഭിമാനത്തിലും. നമ്മൾ പ്രകൃതിയാൽ പരിധിയില്ലാത്തവരാണ്, ഒരുമിച്ച് നമുക്ക് ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിക്കാൻ കഴിയും നിങ്ങളുൾപ്പെടെ എല്ലാവരും അവർ ആരാണെന്നതിന് ആഘോഷിക്കപ്പെടുന്നു.

അവലംബങ്ങൾ

