

सुरक्षित र बलियो राख्ने



**APTAN**

Asia Pacific Transgender Network

"APTN तथ्यांक पानाहरू : एसिया र प्रसान्तमा ट्रान्स हूँदा" को प्रमुख लेखक र परामर्शदाता Jack Byrne, र चित्रकार तथा डिजाइनर Sam Orchard प्रति एसिया प्रसान्त ट्रान्स जेन्डर संजाल आभारी छ।

व्यक्तिगत पुनरावलोकनकर्ताहरू: Alexa Knowles, Alexander Tay, Cianān Russell, Gee Semmalar, Gillio Baxter, Hua Boonyapisompan, Kasper Wan, Manisha Dhakal, Pipi Seaklay, Pritz Rianzi, Regiel Arcon र Vince Go हरूको अमुल्य सुझावहरू प्रति पनि APTN र Jack Byrne आभारी छन् ।

साथै, Joe Wong, Kevin Halim र Natt Kraipet (APTN), Zhan Chaim (ILGA), Brianna Harrison (UNAIDS Regional Support Team, Bangkok), Dr Asa Radix (Callen-Lorde Community Health Center, New York City) र Darrin Adams बाट प्रावधिक ज्ञान प्राप्त भएको थियो ।

यो दस्तावेजको विकासमा प्रबन्ध र समन्वय Joe Wong ले गरेका हुन् ।

यो दस्तावेजको विकासमा Robert Carr civil society Network Fund (RCNF) र UNAIDS Regional Support Team को सहयोग छ ।

## सुरक्षित र बलियो राख्ने

**मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुन सक्छु**

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजालबाट २०१६ मा पहिलो पटक प्रकाशित

लेखक: Jack Byrne

चित्रकार र डिजाइनर: Sam Orchard

थप जानकारीको लागि, कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल

इमेल: [hello@weareaptn.org](mailto:hello@weareaptn.org)

वेबसाइट: [www.weareaptn.org](http://www.weareaptn.org)

51, Soi Sukhumvit 26, Klong Tan, Klong Toei, Bangkok 10110

# सुरक्षित र बलियो राख्ने

ट्रान्स फोबिया भनेको के हो र यसलाई कसरी सामना गर्ने ?

बुलिंग (Bullying) भनेको के हो - र मैले यसलाई सामना गर्न के गर्न सक्छु ?

मैले मेरो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह कसरी गर्ने ?

स्वस्थ सम्बन्ध राख्ने

आफ्नो टाढाको नातेदारहरूसँग सम्पर्कमा रहने

मेरो अस्तित्व कहाँ छ ? म कुनै समुदायको सदस्य हो भनेर मैले कसरी अनुभव गर्न सक्छु ?

**ट्रान्स फोबिया भनेको के हो र यसलाई कसरी सामना गर्ने ?**

ट्रान्स फोबिया भन्ने शब्दले ट्रान्स व्यक्तिको लैंगिक पहिचानले गर्दा उनिहरू विरुद्ध हुने नकारात्मक सोच र विचारहरूलाई वर्णन गर्छ । यस्ता व्यवहारहरू ट्रान्स हुन सक्ने भनेर सोचिएको व्यक्तिहरू प्रति पनि हुनसक्छ। ट्रान्स फोबिया प्राय ट्रान्स व्यक्तिहरू बारे हुने अनविज्ञता र पूर्वाग्रहहरूमा आधारित हुन्छ । यस्तो पूर्वाग्रहहरूले ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई असर गरिरहेको हुन्छ र परिणाम स्वस्थ उनीहरूले ट्रान्स हुनु भनेको नराम्रो कुरा हो भनेर सोच्न सक्छन् । यसलाई स्वीकारिएको ट्रान्स फोबिया वा आत्मलान्छना भनिन्छ र यो तपाईंको आफ्नो पहिचान र सुस्वास्थ्यको लागि अधिक हानीकारक हुनसक्छ ।

ट्रान्स फोबियाले ट्रान्स व्यक्तिहरू, उनीहरूको जोडीहरू र उनीहरूको परिवारका सदस्यहरू भेदभावमा पर्ने र लान्छित हुने सम्भावनालाई बढावा दिन्छ । यो सानो अनलाइन पर्चाले ट्रान्स फोबियालाई कसरी सामना गर्ने भन्ने तरिकाहरूको वर्णन गरेको छ । सहयोग खोज्ने, ट्रान्स फोबिक टिप्पणीहरूको जबाफ दिने, आफ्नो अधिकारको लागि लड्ने, र ट्रान्स व्यक्तिहरूको जीवन बारे सूचनाहरू बाँड्ने समेत जस्ता तरिकाहरू यसमा समावेश छन् ।

**ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि अन्य कानूनी चरणहरू** भन्ने श्रोतमा तपाईंलाई सुरक्षा दिने केही कानूनहरूको बारेमा वर्णन गरिएको छ।



## बुलिंग (Bullying) भनेको के हो र मैले यसलाई सामना गर्न के गर्न सक्छु ?

बुलिंग (Bullying) भनेको कसैलाई भावनात्मक वा शारीरिक चोट पुऱ्याउने उद्देश्य बोकेर बारम्बार गरिने व्यवहार हो । ट्रान्स फोबिक bullying भनेको कसैको लैंगिक पहिचानको कारणले सहनु पर्ने व्यवहार हो । मानिसहरू उनीहरूको यौन अभिमुखीकरण, जात, धर्म, शारीरिक अशक्तता वा रूप आदिहरूको कारणले पनि प्रायः bullying को शिकार हुने गर्छन् ।

Bullying को विभिन्न प्रकारहरू हुन्छन् जस्तै, शारीरिक आक्रमण, धम्कीहरू, नाम लिएर बोलाउने, र होच्च्याउने आदि । Bullying व्यक्तिलाई अनलाइन पनि हुनसक्छ, जसलाई साइबर बुलिंग (cyber bullying) भनिन्छ । एस.एम.एस मार्फत वा सामाजिक संजालहरूमा वा वेबसाइटहरूमा हामीले प्रयोग गर्ने शब्दहरू वा चित्रहरू मार्फत साइबर बुलिंग (Cyber Bullying) हुनसक्छन् ।

कसैले तपाईंलाई bully वा उत्पीडन दिनु कहिल्यै पनि ठिक हुँदैन । आफुले विश्वास गर्ने व्यक्तिलाई भन्नुहोस् र उनीहरूसँग सहयोग माग्नुहोस् । यदि कुनै व्यवहार अनलाइन भइरहेको छ भने, त्यसको उजुरी गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि, यहाँ फेसबुकमा bullying को उजुरी कसरी गर्ने भनेर दिइएको छ । तपाईंको बारेमा नराम्रो कुरा अनलाइन पोस्ट गर्ने वा लेख्ने व्यक्तिसँग कुरा गर्दा कहिलेकाहीं सहयोग मिल्छ । तपाईंलाई कति पीडा हुन्छ भनेर उनीहरूलाई थाहा नहुनसक्छ । यदि तपाईं त्रसित हुनु भएको छैन वा डराउनु भएको छैन भने मात्र यो गर्नुहोस् ।

थाईल्याण्डमा, विद्यालयमा ट्रान्स फोबिक र होमोफोबिक bullying बारे खोजहरूको प्रतिवेदनको आधारमा माध्यमिक तहका शिक्षकहरूलाई तालिम दिइदछ । एसिया प्रसन्त क्षेत्रमा फिलीपिन्स मात्र एउटा देश हो जहाँ कसैको लैंगिक पहिचान वा यौन अभिमुखीकरणको आधारमा हुने bullying विरुद्ध राष्ट्रिय कानून नै बनेको छ ।

2 <https://www.facebook.com/help/420576171311103/>

3 Republic Act 10627 / the Anti-Bullying Act 2013 prohibits gender-based bullying and covers both sexual orientation and gender identity. There is more information in UNESCO's 2015 report From Insult to Inclusion: Asia-Pacific report on schoolbullying, violence and discrimination on the basis of sexual orientation and gender identity: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235414e.pdf>



## मैले मेरो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह कसरी गर्ने ?

सीमान्तकृत समुहहरूलाई पूर्वाग्रह र लान्छनाले कसरी असर गर्छ भनेर The Minority Stress Model ले वर्णन गर्छ । ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई ट्रान्स फोबिया, कलंक (आत्मलान्छना समेत), एकलोपन, र गोपनियताले बढी नै तनाव पैदा गर्न सक्छ । आश्चर्य रूपमा धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूले यसको राम्रो सामना गर्ने गर्छन् र धेरैले डिप्रेसन वा अन्य कुनै मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको अनुभव गर्दैनन् । यद्यपि, भेदभाव र कलंकले ट्रान्स व्यक्तिहरू भावनात्मक तनाव, डिप्रेसन, र चिन्ता सम्बन्धी समस्याहरू प्रति कम्जोर हुने गर्छन् । ट्रान्स व्यक्तिहरू आत्महत्या र आत्मबल कम्जोर हुने जस्ता समस्याहरू प्रति पनि बढी जोखिममा हुन्छन् ।

एकलोपनलाई सम्बोधन गर्नु भनेको आफ्नो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने एउटा ठूलो भाग हो । यसमा आफुलाई स्वीकार गर्ने, समुदाय खोज्ने, समावेश हुने, र सहयोग माग्ने समेत पर्दछन् ।

यो अष्ट्रेलियन वेबसाइटले LGBT र अन्तरलिंगी (intersex) व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना र श्रोतहरू प्रदान गर्छ ।

## के गर्ने

### १. सकेतहरू थाहा पाउने

डिप्रेसन र चिन्तालाई कम गर्ने तपाईंको पहिलो चरण भनेको आफुले अनुभव गरिरहेको कुरा बारे आफुलाई शिक्षित पार्ने हुनु पर्छ । चिन्ता र डिप्रेसन व्यक्ति पिच्छे फरक हुनसक्छ, त्यसैले यसको बारे धेरै जानेर, तपाईंले आफ्नो सुस्वास्थ्यलाई बढाउनु हुन सक्ने सर्वोत्तम योजनाको निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ ।

एउटा महत्त्वपूर्ण चरण भनेको तपाईंले यो जस्तो परीक्षा पूरा गरेर आफ्नो मानसिक तनावको तह पत्ता लगाउने हुनसक्छ ।



4 <https://www.beyondblue.org.au/for-me/lesbian-gay-bi-trans-and-intersex-lgbti-people>

5 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety-and-depression-checklist-k10>

## मैले मेरो मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह कसरी गर्ने ?

### २. विकल्पहरू थाहा पाउने

मानिसहरू चिन्ता र डिप्रेसनबाट बच्ने एउटा मात्र प्रमाणित तरिका छैन । यद्यपि, स्वस्थ जीवनको बाटोमा तपाईंलाई सहयोग गर्न थरी थरीका प्रभावकारी विकल्पहरू छन् । यस्ता धेरै कुराहरू, अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरूमा जस्तै, तपाईं आफैले गर्न सक्नु हुन्छ, तर सर्वोत्तम परिणामहरू भने स्वास्थ्य व्यवसायीहरूको सल्लाहबाट बढी आउन सक्छ । सबै भन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको तपाईंको आफ्नो लागि ठिक विकल्पहरू र ठिक स्वास्थ्य व्यवसायीहरू भेट्नु हो ।

### ३. कार्य योजना बनाउने

सबै कुरा ठिक हुन केही समय लाग्न सक्छ । यसमा तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य व्यवसायीसँग गरेको सल्लाह मात्र नभई, डिप्रेसन र/वा चिन्ता हुँदाको परिवर्तनहरू र चुनौतीहरूलाई व्यवस्थापन गर्न अन्य तरिकाहरू र तीसँग कसरी बाँच्ने भन्ने कुराहरू पर्दछन् ।

तपाईंले आफ्नो कार्य योजना कसरी बनाउन सक्नु हुन्छ भनेर केही विचारहरू यहाँ दिइएको छ ।

ब्लुप्रिन्टको खण्ड ४.६ ट्रान्स व्यक्तिहरूको मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरूमा केन्द्रित छ । खण्ड ४.७ ले मादक पदार्थ र अन्य पदार्थको प्रयोग र त्यसमा हुने निर्भरतालाई हेर्छ ।

6 <https://www.beyondblue.org.au/for-me/lesbian-gay-bi-trans-and-intersex-lgbti-people/take-action-before-the-blue-takes-over>



## स्वस्थ सम्बन्ध राख्ने

अरु सबैले जस्तै, ट्रान्स व्यक्तिहरूले पनि हिसा र दुरुपयोग बिनाको सम्बन्धहरू राख्न पाउनु पर्छ । जब एक जनाले अर्को माथि आफ्नो प्रभुत्व जमाउनको लागि कुनै पनि किसिमको शक्तिको दुरुपयोग गर्छ, तब त्यसलाई जोडीबाट हुने हिसा भनिन्छ । यसमा यौनिक, शारीरिक, मौखिक, वा भावनात्मक हिसा आदि पर्न सक्छन् ।

जोडीबाट हुने हिसा रोक्ने एउटा चरण भनेको घट्ने हिसाको प्रकारको नाम लिने हो । यो श्रोतले ट्रान्स व्यक्तिहरूले अनुभव गरेको वा सामना गरेको केही विशेष प्रकारका ट्रान्स फोबिक हिसाहरूको बारे बोलेको छ ।

अरु सबैको सम्बन्धहरूमा जस्तै, ट्रान्स व्यक्तिहरूको सम्बन्धहरूमा हामीलाई सम्मान गरिनु पर्छ । यसमा हामीले छानेको नाम र उपनाम सम्झन उत्तम प्रयास गर्ने जोडी वा साथी पाउनु समेत पर्दछ ।

यदि कसैले तपाईं ट्रान्स भएको कारण तपाईंलाई तल पार्न खोज्छ भने त्यो ठिक होइन । उदाहरणको लागि, तपाईंको लैंगिक अभिव्यक्ति, यौन अभिमुखीकरण वा यौनसंग सम्बन्धित तपाईंले लिनु भएको छनौटहरूको कारणले गर्दा 'तिमि सौँचो पुरुषरमहिला होइन', वा 'ट्रान्स हुन अझै पुगेको छैन' भनेर तपाईंलाई तल पार्न गरिन्छ ।

केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले अस्वस्थ सम्बन्धहरू वा दुरुपयोग सहेर बसेका हुन्छन्, किनभने उनीहरूले ट्रान्स भएको कारण आफैमा केही समस्या भएको होला भन्ने सोच्छन् । यो ठिक होइन । अरु ट्रान्स व्यक्तिहरूले दुरुपयोग हुने सम्बन्धहरू छाड्दैनन् किनभने अरूले आफुलाई स्वीकार्दैनन् कि भन्ने जस्ता सोचले गर्दा उनीहरू डराउने गर्छन् । यो पनि ठिक होइन ।

अरु व्यक्तिहरूसँग स्वस्थ सम्बन्ध बनाउने पहिलो चरण भनेको आफैसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउने हो । यदि तपाईंले आफुलाई स्वीकार्नु हुन्छ र आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्नु हुन्छ भने तपाईंले अरूसँग राम्रो सम्बन्ध बनाउन कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ।

यदि तपाईं आफ्नो सम्बन्ध प्रति चिन्तित हुनुहुन्छ भने त्यस बारे आफुले विश्वास गर्ने व्यक्ति वा सहयोगी संस्थासँग छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूले तपाईंलाई कोशिस गर्न, सम्बन्ध परिवर्तन गर्न, सुरक्षित हुन, वा छोडेर हिँड्ने योजना बनाउन सहयोग गर्न सक्छन् ।



7 <http://www.kahukura.co.nz/trans-and-intersex-survivors/>

## आफ्नो टाढाको नातेदारहरूसँग सम्पर्कमा रहने

केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले उनीहरूको परिवारबाट धेरै माया र सहयोग पाएका हुन्छन् । उनीहरूले पनि आफ्नो परिवार र नातेदारहरूलाई सहयोग गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिकाहरू खेलेको हुन सक्छन् र आफ्नो समुदायमा विशेष स्थान लिएको हुन सक्छन् ।

यद्यपि, धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरू कुनै न कुनै समयमा आफ्नो परिवारबाट अस्वीकृत भएका हुन्छन् । केही अवस्थाहरूमा उनीहरूले शारीरिक, यौनिक वा भावनात्मक दुरुपयोगहरू भोगेका हुन्छन् । त्यसैले ट्रान्स व्यक्तिहरू आफ्नो परिवारका केही सदस्यहरूको सधैं सम्पर्कमा रहँदा सुरक्षित हुन्छन् भन्ने छैन । केही ट्रान्स व्यक्तिहरूले आफुलाई सहयोग र समर्थन गर्ने आफ्नो साथीहरूसँग 'मन मिलेको परिवार' बनाउने गर्छन् ।

ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई आफ्नो आमा बुवा, अभिभावकहरू, दाजुभाई दिदीबहिनीहरू, बालबच्चाहरू वा टाढाका नातेदारहरूसँगको सम्बन्ध टुटेकोमा धेरै दुःख लागेको हुनसक्छ । यदि यस्तो सम्बन्धहरूमा तपाईंलाई तपाईं आफू जस्तै गरी स्वीकार गर्ने कोही छन् भने तपाईंको परिवारले तपाईंलाई स्वीकार गर्न उनीहरूले सहयोगी भूमिका खेल्न सक्छन् । आफ्नो परिवारको भेटघाटमा उनीहरूको व्यवहारले अरुलाई पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यदि परिवारको कुनै सम्मानित व्यक्तिले तपाईंको नाम टिकसँग लिन्छन् र तपाईंको लैंगिक पहिचानलाई सम्मान गर्छन् भने अरुले पनि त्यो सिक्न सक्छन् ।

ट्रान्स व्यक्ति भन्ने हाम्रो पहिचान हामी जो हो त्यसको एउटा भाग मात्र हो । हाम्रो परिवार र संस्कृतिक परम्परा अर्को महत्त्वपूर्ण भाग हो । यदि हामीले हाम्रो परिवारसँग स्वस्थ र बलियो सम्बन्ध बनाउन सक्यौं भने यसले हाम्रो ट्रान्स पहिचानलाई सहयोग र समर्थन गर्न सक्छ । आदिवासी परिवारहरू र समुदायहरूमा लैंगिकता र यौनिक विविधतालाई स्वीकार गर्न प्रोत्साहन गर्ने परम्परागत अवधारणाहरू यो भिडियो र छापिएको श्रोतले प्रयोग गर्दछ ।



8 Takatapui: Part of the Whanau is an indigenous LGBTI suicide prevention resource: <https://www.mentalhealth.org.nz/home/news/article/96/indigenous-suicide-prevention-resource-first-of-its-kind>

## मेरो अस्तित्व कहाँ छ ? म कुनै समुदायको सदस्य हो भनेर मैले कसरी अनुभव गर्न सक्छु ?

ट्रान्स व्यक्तिहरूले विशेष गरी ट्रान्स व्यक्तिहरू धेरै नदेखिएको वा स्वीकार नगरिएको समुदायहरूमा, हामी ट्रान्स व्यक्तिहरू भएकोले गर्दा एक्लो महसुस हुनसक्छ । अन्य ट्रान्स व्यक्तिहरूसँग चिनजान गर्दा त्यस्तो एक्लोपन कम हुनसक्छ । तपाईंको देशमा ट्रान्स सहयोगी समुहहरू, वा वृहत LGBT समुहहरू, वा ट्रान्स व्यक्तिहरूलाई स्वागत गर्ने समाहरोहहरू आदि हुनसक्छन् । अनलाइन समुहहरूको सदस्य हुँदा ट्रान्स व्यक्तिहरूको विस्तृत संजालको भाग भएको भन्ने अनुभव तपाईंलाई हुनसक्छ । तपाईं ट्रान्स जस्तो नदेखिएता पनि (stealth) र अरुलाई तपाईं आफू ट्रान्स हो भनेर नभनेको भएता पनि तपाईं ट्रान्स समुदाय र ट्रान्स आन्दोलनको भाग हुन सक्नुहुन्छ ।

यस क्षेत्रका धेरै ट्रान्स व्यक्तिहरूको फेसबुक वा वेबसाइटहरू छन् । यदि तपाईंले आफ्नो देशमा ट्रान्स समुहहरू भेट्न सक्नु भएको छैन भने एसिया प्रसान्त ट्रान्स जेन्डर संजाल ([hello@weareaptn.org](mailto:hello@weareaptn.org)) वा प्रसान्त यौनिक विविधता संजाल ([psdn.secretariat@gmail.com](mailto:psdn.secretariat@gmail.com))ले तपाईंलाई समुहहरूमा सम्पर्क गराउन सक्छन् ।



ट्रान्स व्यक्तिहरू, उनीहरूको परिवारहरू, साथीहरू र सहकर्मीहरूको लागि यी श्रोतहरू एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल (Asia Pacific Transgender Network APTN)ले बनाएको हो ।

एसिया र प्रसान्त क्षेत्रका ट्रान्स व्यक्तिहरूका लागि उपलब्ध सूचनाहरूमा धेरै रिक्तताहरू छन् । आफ्नो देशमा सबै भन्दा धेरै सोधिने प्रश्नहरूको बारे APTNले आफ्नो सदस्यहरूसँग सोधेको थियो । ती विषयहरू निम्न ७ श्रोतहरूमा संलग्न गरिएका छन् :

१. मलाई लाग्छ म ट्रान्स हुनसक्छु
२. तपाईं ट्रान्स हो भनेर अरुलाई भन्ने
३. आफ्नो स्वस्थ वा लैंगिक अभिव्यक्ति परिवर्तन गर्ने
४. परिवर्तनात्मक समयको कानूनी चरणहरू
५. ट्रान्स व्यक्तिहरूको लागि अन्य कानूनी चरणहरू
६. परिवर्तनात्मक समयको चिकित्सकीय चरणहरू
७. सुरक्षित र बलियो राख्ने

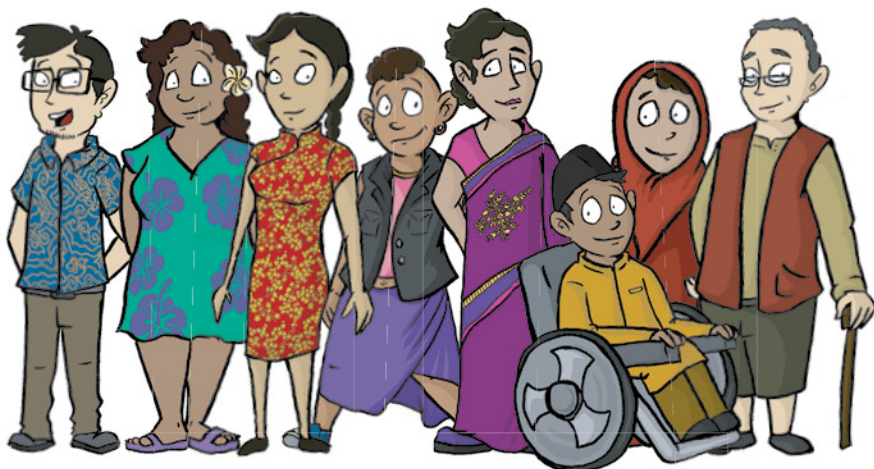
प्रत्येक श्रोतहरूको अन्त्यमा APTN र प्रसान्तीय यौनिक विविधता संजालको सम्पर्क विवरणहरू छन् । यदि तपाईंलाई सम्पर्क विवरणहरू वा आफ्नो देश संबन्धि अझ बढी सूचनाको आवश्यकता भएमा उनीहरूलाई इमेल गर्नुहोस् ।

एसिया प्रसान्त ट्रान्सजेन्डर संजाल

इमेल: [hello@weareaptn.org](mailto:hello@weareaptn.org)

वेबसाइट: [www.weareaptn.org](http://www.weareaptn.org)

यी तथ्यांक पानाहरूमा अक्टोबर २०१५ मा प्रकाशित एसिया र प्रसान्त ट्रान्स स्वास्थ्य ब्लुप्रिन्ट (Asia and Pacific Trans Health Blueprint) का खण्डहरू समेत अन्य श्रोतहरूका लिंकहरू छन् । यसमा प्रसान्त क्षेत्र र एसियाका धेरै देशहरूका सूचना र उदाहरणहरू समावेश छन् । APTN को उद्येश्य भनेको कम्तीमा यी श्रोतहरूको केही भागहरू स्थानीय भाषामा अनुबाद गर्न कोष जुटाउनु हो ।



**APTN**

Asia Pacific Transgender Network

Nepali translation by :  
**Blue Diamond Society, Nepal**



Supported by:

