

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ (Domestic Abuse)

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਨਿਰੋਗ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਸਧਾਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਪਰ ਉਹ ਗੁੱਸਾ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ, ਮਾਰ-ਕੁੱਟਾਈ, ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਨਿਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ, ਜ਼ੁਬਾਨੀ, ਜਾਂ ਸੈਕਸੁਅਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜਾਂ ਡੇਟਿੰਗ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਦਿਲੀ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ (intimate partner violence) ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਹਿਸ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਲੀ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ:

- ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਡੇਟਿੰਗ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਵੱਡੇ-ਵਡੇਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਿੰਸਕ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਆਮ ਕਿਸਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ 8% ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ 7% ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲੀ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਦਿਅਕ ਪੱਧਰ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਬਣਾਏ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ (Signs of abuse)

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ:

- ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਚੈੱਕ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਮਾਪੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਲਿਜਾਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਪੱਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦੂਕਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕੇ ਮਾਰਦਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਦਾ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ?
- ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਜਾਂ ਯੋਨ ਸੰਚਾਰਿਤ ਸੰਕ੍ਰਮਨਾਂ (sexually transmitted infections, STIs)/HIV ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ?



ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ/ਇਕੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ

(Domestic abuse and your health)

ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਸਿਰਦਰਦ; ਗਠੀਆਂ; ਜਾਂ ਲੰਬੀ-ਅਵਧੀ ਲਈ ਗਰਦਨ, ਪਿੱਠ, ਪੇਟ, ਜਾਂ ਪੇਡੂ ਦਾ ਦਰਦ।
- ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ, ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਣਾਅ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ।

ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਯੋਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਨ ਸੰਚਾਰਿਤ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ, ਅਣਇੱਛਤ ਗਰਭ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਿੰਸਾ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਧਣਾ, ਅਨੀਮੀਆ, ਸੰਕ੍ਰਮਣ, ਅਤੇ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਵਗਣਾ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ, ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਿਮ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

(How to get help)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ “ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ”। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਲਈ ਆਪ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਾਫੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਚਰਚ ਮੈਂਬਰ, ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਡਾਕਟਰ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਵਿਭਾਗ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਂਤਕ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਰ ਪ੍ਰਾਂਤ ਕੋਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ: ਘਰ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ

(Domestic Abuse: Home Treatment)

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਸੂਬੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ **911** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ, ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਆਪਣਾ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਛੱਡਣਾ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਕਿੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਲੈਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

(Here are some other things you can do:)

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸੰਕਟਕਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੰਦੂਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਥਿਆਰ ਨਾ ਹੋਣ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਿੰਸਕ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ **ਰੋਕਮਈ ਆਦੇਸ਼** ਲੈਣ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪੀੜਤ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (post-traumatic stress disorder, PTSD) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਟਰਾਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਰ ਦੁਰ-ਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

(If you know someone who may be abused)

ਇਹ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੇ ਇੱਛੁਕ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮੈਨੇਜਰ, ਅਤੇ ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਉਸ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦੁਆਰਾ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਕੋਲ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਸਮਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਮੁੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਹਾਇਤਾ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਸੂਬਾਈ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਸੂਬੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ

(Symptoms to watch for during home treatment)

ਜੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਨਰਸ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਨੂੰ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: 9 ਮਾਰਚ 2022

ਲੇਖਕ : myhealth.alberta.ca

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ," "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਤਾਂ ਵੀ Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਮੁਕੰਮਲਤਾ, ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਾਂ ਵੱਧੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ ਗਟਾਵਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਜਾਂ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। Alberta Health Services ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।