

COVID 19/ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ - ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-
ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ।



COVID 19 ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਘਰ ਹਰੇਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਅਤਿ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਬਾਅ ਦੇ ਹੇਠ ਹਨ। ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ-ਰੇਖਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੀਏ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਸੰਕਟ ਦੌਰਾਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਮੁਢਲੇ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਹਨ?

- ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ;
- ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸਮੇਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ;
- ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ;
- ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ;
- ਜਿਸਨੂੰ 'ਇੱਜ਼ਤ' ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ;
- ਮਨੱਖੀ ਤਸਕਰੀ।

ਤਸੱਦਦ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਸੱਦਦ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਤਸੱਦਦ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਉਲਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ **ਲਿੰਗਵਾਦ, ਨਸਲਵਾਦ, ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ, ਅਤੇ ਅਸਮਰਥ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਤਕਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।**

ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ:

- ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇ-ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (LGBT) - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਕਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਸਮੂਹਾਂ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੇਲੇ ਲੋਕ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

COVID 19 ਦਾ ਅਸਰ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਅਸੀਂ COVID 19 ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਕਿਉਂ ਹਾਂ? - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ-ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਦੇ ਜੋੜਿਆਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ LGBT ਲੋਕਾਂ ਲਈ - ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਆਮ ਮਿੱਥ

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਿੱਥ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਰਵੱਈਏ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਉਹ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ' ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਨੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਮਿੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਈਏ।

ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਮਿੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿੱਥਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ

- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
 - ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ **ਸਾਇਲੰਟ ਸਲੂਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ (ਖਾਮੋਸ਼ ਹੱਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ)** ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਦੋਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
 - ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੋਲੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਟੈਕਸਟ ਸੇਵਾ** ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ - [ਇੱਥੇ](#) ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
 - ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਆਂਢੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ-ਰੇਖਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਅਪਰਾਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਅਪਰਾਧੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।
 - ਤੁਸੀਂ 101 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜਾਂ ਗੁਮਨਾਮ ਢੰਗ ਨਾਲ 0800 555 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕ੍ਰਾਈਮ ਸਟੋਪਰਜ਼ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ।

ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰੇ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦਰਜਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਰਕੇ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੀਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੀਏ।

- ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੋਕ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਪਸ਼ਟੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ, ਮਦਦ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਸੁਣੋ।
 - ਕਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ, ਦੋਸ਼ੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਨਾ ਦਿਓ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਘਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਹੋ।
- ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੋ।
 - ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ 'ਮੈਨੂੰ ਸਚਮੁਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ,' 'ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ,' 'ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ'।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦਿਓ।
 - ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਪਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਯੋਗ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ ਨਾ ਲਵੋ ਜਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ - ਮਾਹਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖਰਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ:

24 ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0808 2000 247

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੀਟੀ ਟਾਈਪ ਟਾਕ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ [ਆਨਲਾਈਨ](#) ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ

08088 029 999

ਹਰ ਰੋਜ਼ 12-2.30 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 7-9.30 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ

ਮਿਨੀਕੋਮ ਦੁਆਰਾ 0208 239 1124 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ - 'ਇੱਜ਼ਤ' - ਅਧਾਰਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜਬਰੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0800 5999 247

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ [ਇੱਥੇ](#) ਆਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਇ-ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ + ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ

ਮੈਨਜ਼ ਅਡਵਾਈਸ ਲਾਈਨ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ)

0808 801 0327

info@mensadviceline.org.uk

ਵੇਲਜ਼:

ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ, ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਲਾਈਵ ਡਰ ਮੁਕਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

0808 80 10 800

ਟੈਕਸਟ: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

ਸਕੌਟਲੈਂਡ:

24 ਘੰਟੇ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

0800 027 1234

ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਰਿਲੇਅ ਸੇਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

helpline@sdaafmh.org.uk

ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

08088 01 03 02

ਟੈਕਸਟ: 077537 410 027

support@rapecrisisscotland.org.uk

ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ:

24 ਘੰਟੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਧਨ

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ:

- ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ - ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ
- Safe Lives (ਸੇਫ਼ ਲਾਈਵਜ਼) ਬਲੌਗ - ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ [ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ]
- ਸੇਫ਼ ਲਾਈਵਜ਼ ਪੇਡਕਾਸਟ - ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? [ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ]
- ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ - ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਤੇ ਜ਼ਬਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ
- ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਦੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈਂਡਬੁਕ - ਕਿਸ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ [ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ]

- ਕਰਮਾ ਨਿਰਵਾਣਾ ਦੇ ਜ਼ਬਰੀ ਵਿਆਹ ਅਤੇ 'ਇੱਜ਼ਤ' ਅਧਾਰਤ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ
- ਟ੍ਰੈਫਿਕਿੰਗ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਲਾਮੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ
- ਆਰਥਿਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ - ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪ੍ਰਕੋਪ ਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ - ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ।
- ਉਹਨਾਂ LGB ਅਤੇ/ਜਾਂ T+ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ LGB ਅਤੇ/ਜਾਂ T+ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ/ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ

ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਚੁੱਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰੋ:

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਪਨਾਹਾਂ, ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ, ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰਕੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ - ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਇੱਥੇ](#) ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ [ਇੱਥੇ](#) ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਚੁੱਪ ਤੋੜੋ

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਈ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਕਿਸੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ। ਰਿਸਪੈਕਟ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇਸ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਵੀ ਖੁੱਲੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

- **ਰਿਸਪੈਕਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**

0808 8024040.

ਵੈੱਬਚੈਟ ਸੇਵਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ

- ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਫੁਡਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ MP (ਯੂਕੇ), AM (ਵੇਲਜ਼), MSPs (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) ਜਾਂ MLA (ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ COVID 19 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ।
 - ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ MP ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ, AM ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ, MSP ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਅਤੇ MLA ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
 - ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪੱਤਰ ਇੱਥੇ ਪੜ੍ਹੋ।
- ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਈ-ਲਰਨਿੰਗ ਕੋਰਸ:
 - ਔਰਤਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
 - ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ
 - ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਮਾਹਿਰ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ training@rapecrisis.org.uk.
 - ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਦੇ 'Ask Me' (ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ) ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅੰਬੈਸਡਰ ਬਣੋ।
 - ਇੰਗਲੈਂਡ
 - ਵੇਲਜ਼
 - ਵਿਮੈਨਸ ਏਡ ਦੇ ਕੈਂਪੇਨ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣੋ।