Ontario

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼)

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ।

ਗੁਆਂਢੀ, ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਨੇਬਰਜ਼, ਫ਼ਰੈਂਡਜ਼ ਐਂਡ ਫ਼ੈਮਿਲੀਜ਼) ਔਰਤ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਮੁਹਿੰਮ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਘਿਰੀ ਔਰਤ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।

ਔਰਤ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹਮਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸੈਂਟਰ **(Centre for Research and Education on Violence against Women and Children)** ਰਾਹੀਂ ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ, ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿਮੈੱਨਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟੋਰੇਟ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ,ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਾਹਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਆਂਢੀ,ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- **ਉਹ** ਉਸ (ਔਰਤ) ਦੀ ਬੇਕਦਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਹਰ ਸਮੇਂ, ਕੰਮ 'ਤੇ ਵੀ, ਉਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ) ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਟਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- **ਉਹ** ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਉਸ (ਔਰਤ) ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੋਵੇ
- **ਉਹ** ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚੇ ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਵੱਧ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ

- **ਉਹ** ਖਿਮਾ ਦੀ ਜਾਚਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਦੇ ਵਰਤਾਉ ਉੱਤੇ ਪਰਦੇ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਧੱਕਾ ਕਰਦੀ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਉਸ (ਪੁਰਸ਼) ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਘਬਰਾਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਅਕਸਰ ਹੀ ਬਿਮਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵੀ ਖੁੰਝਾਉਂਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਆਪਣੇ ਲੱਗੀਆਂ ਝਰੀਟਾਂ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣ ਬਾਰੇ ਬਿਲਕੁਲ ਆਖ਼ਰੀ ਘੜੀ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਟਲ਼ਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਉਦਾਸ, ਇੱਕਲੀ ਅਤੇ ਨਾਮਿਲਣਸਾਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- **ਉਹ** ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਡਰੱਗਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ

(ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਨਿਕਟੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਔਰਤ ਦੇ ਸਮਲਿੰਗੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਦੋਹਾਂ ਸੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।)

ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਖ਼ਤਰਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ:

- **ਉਹ** ਉਸ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਹਥਿਆਰਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- **ਉਹ** ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਉਸ (ਔਰਤ) ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੇ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ ਜਾਂ ਜਾਨੋਂਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ:ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ"ਜੇ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਵੇਗੀ।"
- **ਉਹ** ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੇ ਖ਼ੁਦਕਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੇ ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ, ਉਸ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਹੈ
- **ਉਹ** ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਨੌਕਰੀ,ਅਲਹਿਦਗੀ, ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ) ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਔਰਤ) ਕਿਸੇ ਹੋਰ (ਪੁਰਸ਼) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

- **ਉਹ** ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੈ
- **ਉਸ** ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਡਰ ਹੈ **ਜਾਂ** ਉਹ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੀ
- **ਉਹ** (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ) ਸਪੁਰਦਗੀ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਪਹਿਲੇ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਹਨ
- **ਉਹ** ਕਿਸੇ ਹੋਰ (ਪੁਰਸ਼) ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ

ਉਸ (ਔਰਤ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ

ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਉਸ (ਔਰਤ) ਉੱਪਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ

ਉਹ ਉਸ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਈਮੇਲਆਂ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਉਸ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਰੱਗਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ (ਸ਼ਰਾਬ) ਪੀਂਦਾ ਹੈ

ਉਸ ਅੰਦਰ ਕਨੂੰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਤਿਕਾਗਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਉਸ (ਔਰਤ) ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

ਉਸ ਪਾਸ ਫ਼ੋਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਉਹ ਕਈ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੀ, ਕਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਦੂਰ ਦੁਰਾਡੀ ਥਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ)

ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਅੰਕੜੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਪਾਹਜ ਔਰਤਾਂ,ਐਬਉਰਿਜਨਲ (ਆਦ ਵਾਸੀ) ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮਨ ਲਾਅ (ਬਿਨਾ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਤੀ/ਪਤਨੀ ਵਾਂਗ ਰਹਿਣਾ) ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (Statistics Canada: Family violence in Canada. A statistical Profile 2005)

ਜਦੋਂ ਤਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਢੰਗ ਇਥੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਉੱਪਰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤੀ ਉਸ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੀ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਮੱਥੇ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਉਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਦਦ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ, ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰੋ ਕਿ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਉਹ ਔਰਤ ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Assaulted Women's Helpline) ,ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਵਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਭਲਾਈ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਮੰਨਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਹ ਕੁਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ	**ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਨੁਕਤੇ**
ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵਾਸਤਾ ਨਹੀਂ।	ਇਹ ਜੀਵਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ।	ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵੱਧ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਸਥਿਤੀ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪੁਲੀਸ ਬੁਲਾਈ ਜਾਵੇ	ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਝਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਜੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਵਰਤਦੀ ਹੈ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ	ਉਸ (ਔਰਤ) ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ।

ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ	ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਨੁਕਤੇ
ਤੁਸੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਪੁਰਸ਼ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਔਰਤ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕੀ ਹੋਵੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹਨ।	ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਡਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਮਦਦ ਮੰਗੇਗੀ।	ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰਦੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ
ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲਾ ਹੈ	ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਦੋਂ ਇੰਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ। ਹਮਲੇ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਉਲਝੋ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **(Assaulted Women's Helpline)** ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਲਈ **1-866-863-0511** ਅਤੇ **TTY 1-866-863-7868** ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ **(Crisis line)** ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਗੁਮਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਗਭਗ 154 ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਮਲੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਗੇ।

ਅਸਾਲਟਡ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ **(Assaulted Women's Helpline)** ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.awhl.org** ਉੱਤੇ ਜਾਓ। ਐਮਰਜੰਸੀ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲੀਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਆਂਟੇਰੀਓ ਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਾਤੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। । ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਣ ਦਿਉ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ***www.neighbourfriendsandfamilies.on.ca*** ਉੱਤੇ ਜਾਓ।

ਫ਼ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ Femaide (ਫ਼ੈਮਏਡ) ਨਾਲ **1 877 336-2433** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਬੋਲ਼ੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੁਣਦਾ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨੰਬਰ **1 866 860-7082** ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਗੁਪਤ ਹਨ।

Femaide (ਫ਼ੈਮਏਡ) ਵੱਲੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www.briserlesilence.ca** ਉੱਪਰ ਜਾਓ

ਆਂਟੇਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪੂੰਜੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀ ਗਈ।