Punjabi

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ – 08088 01 03 02 (ਫ੍ਰੀ-ਫ਼ੋਨ + ਮਿਨੀਕਮ)

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 6 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਤੋਂ ਲੈਕੇ – ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Rape Crisis Scotland Helpline) 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ।

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਯਾਨੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਸੰਕਟ ਸਬੰਧੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਿਨੀਕਮ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

<u>ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ</u>

<u>ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਾਸਾਰ</u>

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਵਿੰਨਣਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਸਵਾਦਹੀਣ, ਗੰਧਹੀਣ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।

ਘੱਟ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਗਤੀ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਅਸਲੀ ਪਾਸਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਜਿਸ ਗਤੀ ਨਾਲ ਕਈ ਪਦਾਰਥ ਪਤਾ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸੰਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿਖੇ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੋਨੋਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਹੰਢਾਇਆ ਹੈ।

<u>ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ</u>

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ "ਸ਼ਰਾਬ" ਅਜੇ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਓਥੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਤਿੱਖੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਪੀਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੈੱਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 'ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ' ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵੱਲ ਅਕਸਰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਦੋਸ਼ ਸਿਰ ਲਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰੋਂ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦਾਰੂ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲਈ ਸੀ ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜੋਰ ਦੇਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹੇ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲਈਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ, ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Punjabi

ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਪੱਬਾਂ ਅਤੇ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ, ਜਾਣਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਪਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੀਲੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਇਹ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਮਕਸਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੁੱਟਣਾ।

ਸ਼ਾਮਲ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਮੋਟੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਰੋਹਾਈਪਨੋਲ (Rohypnol) ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਸੁਝਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਤਜ਼ਵੀਜ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪਦਾਰਥ ਵੀ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਕੀਟਾਮਾਈਨ, ਟੀਮਾਈਜ਼ੇਪਾਮ, ਵੇਲੀਅਮ, ਜੀ.ਬੀ.ਐੱਲ. ਅਤੇ ਜੀ.ਐੱਚ.ਬੀ.।

ਪ੍ਰਭਾਵ

ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਐਮਨੀਸੀਆ (ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ)
- ਊਂਘ
- ਨਕਾਰਾ/ਮਾੜਾ ਨਿਰਣਾ
- ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬੋਲਣਾ
- ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ
- ਦਿਸ਼ਾਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਭੰਬਲਭੂਸਾ
- ਮਾੜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ
- ਗੁੱਸਾ
- ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਅਸਲੀਅਤ ਦੀ ਸੋਝ ਵਿੱਚ ਕਮੀ
- ਛਲਾਵੇ
- ਸੁੰਨਤਾ
- ਅਧਰੰਗ

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਫਰਕ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀਆਂ ਸੇਹਤ ਵਾਸਤੇ ਗੰਭੀਰ ਉਲਝਣਾਂ ਹੋ

ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਮੰਗਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ....

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਮਨੀਸੀਆ (ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਘਟਨਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਗ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਹਮਲੇ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਵੋਂ। ਇਹ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭਾਗ ਗੁਆਚ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇ।

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਨਿਪਟਣਾ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਜਾਂ ਵਾਪਰੀ ਹੋਈ ਸਮੁੱਚੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਨਾ ਜਾਣਨਾ, ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖੱਪੇ ਹੋਣਾ, ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੌਣ ਸ਼ਾਮਲ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਿਰਉੱਤਰ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਦੇਵੋਂ ਕਿਉਂਕਿ ਦੂਸਰੇ ਅਪਰਾਧ-ਵਿਗਿਆਨਕ (forensic) ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸੁਰਾਗ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕੁ ਦਵਾਈਆਂ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸੁਰਾਗ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ।[1] ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਪਰਾਧ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੁਲਿਸ ਖੂਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹਵੇ।

ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਸ. ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵਿਖੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਜ-ਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਬਤ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਂ ਜਾਂ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਬਤ ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ** ਬਾਬਤ ਸਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸੱਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਬਤ, ਜਿਣਸੀ ਸੇਹਤ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਬਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਸ. ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਹਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ

ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ, ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ 'ਸਾਧਾਰਨ' ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

Punjabi

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ** ਬਾਬਤ ਸਾਡਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਕੁਝ ਕੁ ਆਮ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਕਾਰਜ ਕਰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਬਚੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸੁਝਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਹੋਣ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੀਲ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਖੋਂ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਹੀ ਚੀਜ਼ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਦੇਖੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਾਬਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ‘ਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਕਰਦੇ ਦੇਖੋਂ। ਉਹਨਾਂ ਹਮਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਕੁਝ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚਲੇ ਖੱਪਿਆਂ ਬਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕੀ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੀਕ ਸਹਾਇਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਜਾਣ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ

ਅਬੇਰਦੀਨ ਰੇਪ ਐਂਡ ਅਬਿਊਜ਼ ਸਪੋਰਟ: 01224 620 772

ਆਰਗਈਲ ਐਂਡ ਬਿਊਟ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 0800 121 46 85

ਸੈਂਟਰਲ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ: 01786 471 771

ਡਮਫਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਗੈਲੋਵੇ: 01387 253 113

ਡੰਡੀ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ: 01382 201 291

ਈਡਨਬਰਗ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ: 0131 556 9437

ਫਾਈਫ: 01592 642 336

Punjabi

ਗਲਾਸਗੋ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ:0141 552 3200

ਈਸਟ ਆਈਰਸ਼ਾਇਰ ਰੇਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ: 01563 541 769

ਲਨਾਰਕਸ਼ਾਇਰ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 01698 527 003

ਪਰਥ ਵੂਮੈਨਜ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ ਸੈਂਟਰ ਪਰਥ ਐਂਡ ਕਿਨਰੌਸ: 01738 630 965

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਬਾਰਡਰਜ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ: 01896 661 070

ਵੈਸਟਰਨ ਆਈਜਲਜ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 01851 709 965