

# ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 08088 01 03 02 (ਫਰੀ ਫੋਨ+ਮਿਨੀਕੋਮ)

ਪੂਰੇ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਰ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਮਰ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਲਾਤਕਾਰ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇੰਝ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮੀਂ 6 ਬਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਢਲੀ ਅਤੇ ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸਪੋਰਟ (ਸਮਰਥਨ) ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਡਿਸਕਲੋਜ਼ਰ (ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਪਰਦਾ ਹਟਣਾ) ਦਾ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ) ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰ (ਕਿਸੇ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜੀਵਿਤ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਬੋਲਿਆਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਿਨੀਕੋਮ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਬਾਨ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਟਰਪਰੀਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੇਪ ਜਾਂ ਐਬਿਊਜ਼ ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਜਾਏ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਹੁਣੇ ਜਿਹਾ ਹੀ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਕੁਝ ਇਹੀ ਜਿਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ, ਪਾਰਟਨਰ (ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ) ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਏ ਰੇਪ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਐਬਿਊਜ਼ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਬੋਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਫੈਮਲੀ ਦੇ ਉਸ ਬੰਦੇ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਲਿੰਗਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ

ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇਕ ਬੰਦਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਲਾਤਕਾਰ/ਹਿੰਸਾ) ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਲਵਲੇ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਅੰਤਿਮ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵਾਈਵਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਲਵਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਵਾਈਵਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਕੰਮੇ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਉੱਠ ਜਾਵੇ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਦਮਾ ਝੱਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜਿਹਾ ਜਵਾਬ ਮਿਲਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਟੈਕ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਧੱਕਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ, ਕੁਝ ਤਾਂ 'ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ' ਅਤੇ ਉਹ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਜਨ, ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਰੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦਾ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਭਟਕਣਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਅਪਵਿੱਤਰ, ਕੋਧੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਦਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚੇ ਬਹੁਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਇਹ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਭੈ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਇਆਂ ਅਚਾਨਕ ਜਾਗ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੇ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਟੈਕ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚੇਤਾ ਆਉਣ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ (ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਆਉਣਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ, ਛੋਹ, ਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਰਵਾਈਵਰ ਨੂੰ ਅਟੈਕ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਯਾਦਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਹ

ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਜਾਂ ਚਾਹੇ ਦੋਨਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿਣਾ (ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਦਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਯਾਦਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਮੁੜ ਮੁੜ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਮੁੜ ਮੁੜ ਸਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ 'ਸਿਖਲਾਈ' ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਸੁੱਚਿਅਤ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਯਾਦ ਜਿਹੀ ਹੈ ਜੋ ਬੀਤ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਟਕਾਉਣਾ, ਮੌਜੂਦਾ ਚੌਗਿਰਦੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਮ ਦੇ ਰੰਗ ਨੂੰ ਪੇਂਟ ਕਰਨਾ, ਗੁੱਟ ਤੇ ਰਬੜ ਬੈਂਡ ਝਟਕਾ ਕੇ ਮਾਰਨਾ (ਬੀਤੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਜਗਾ ਕੇ ਵਰਤਮਾਨ ਚ ਧਿਆਨ ਦਿਵਾਉਣਾ), ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾਈਟਮੇਅਰ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਰਸਥਿਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਮਨ ਚੌਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤਿਅੰਤ ਭੈ ਭਰੇ ਅਟੈਕਾਂ ਨੂੰ ਝੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਟੈਕ ਡਰਾਵਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪੇ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਖੁੱਸ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਬਿਪਤਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੇ ਕੁਝ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਭਰੇ ਹੋਣ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਪਤਾ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਹੋਵੋਂ, ਜਜ਼ਬਾਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਾਵੀ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਲਝਣ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਹੋਵੋਂ, ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੈਰਯਕੀਨੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਇਉਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸੁਣਨਾ - ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ/ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਛੇੜੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਇੰਨੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਐਂਬਿਊਜ਼ਰ (ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਲਈ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ।

ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ - ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰੋਪ ਜਾਂ ਐਂਬਿਊਜ਼ਰ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣ। ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ ਵੀ ਕਿਉਂ? ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਉਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਦਰ ਕਰਨੀ - ਉਸ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ, ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਰੱਜ ਕੇ ਰੋਣਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ - ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ-ਇਹ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਐਂਬਿਊਜ਼ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਸ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਐਂਬਿਊਜ਼ਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਹ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਦੋਸ਼ ਤਾਂ ਐਂਬਿਊਜ਼ਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਚਾਨਣਾ - ਸਰਵਾਈਵਰ ਕੋਲ ਬੋਲਣ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਹੌਸਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਚਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਡਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹੌਸਲਾ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ...

ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ, “ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਤੈਨੂੰ ਹੁਣ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ?” ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕ ਸਦਮੇ ਭਰੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ। ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਕੋਈ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਵਿਆਹ, ਜੋਬ ਬਦਲੀ ਕਰਨੀ, ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਆਦਿ-ਆਦਿ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਲੋਕ ਸੁੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਸਾਹਮਣੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਛੇਤੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਸੀ, ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਉਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਬੋਲਣ ਲੱਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਦੇ ਹੋਣ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਔਪਸ਼ਨਜ਼ (ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ) ਲੱਭਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਦਬਾਓ ਨਾ ਪਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਗੇ, ਉਹ ਆਪੇ ਬੋਲਣਗੇ।

ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ (ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ) ਹੈ ਜਿਸ ਉਤੇ ਅਜਿਹਾ ਅਟੈਕ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਐਂਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਯਾਦ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ। ਇਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ-ਇਹ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦਿਵਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਆਪੇ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਬਰ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਗਾਰਡੀਅਨ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਐਂਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਭੇਦ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਬਿਊਜ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋਂ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਂਬਿਊਜ਼ ਬਾਰੇ ਬੱਚੇ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ, ਕਿਸੇ ਅਣਉਚਿਤ ਆਚਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਭੜਕ ਉੱਠੋ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਆਪਣਾ ਭੇਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਿਤਲਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰਾਇਆ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਫ਼ਾਮੁੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭੇਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐੱਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਟੀਨੇਜਰ (ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ) ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੱਕ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਬਾਰੇ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਕਦੇ ਇਸ ਦਾ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਜਾਇਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ:

ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਡਰਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ, ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦੈ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨਸਾਫ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਕਦਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਕਿਉਂਕਿ ਕੰਟਰੋਲ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਥਿਊਜ਼ਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੇਸ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਬਿਪਤਾ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਡਰਾਵਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕੋਰਟ ਵਿਚ ਵਾਪਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਮੁੜ ਮੁੜ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਲਈ ਹੋਵੇ (ਜੇਕਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ) ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਹੋਵੇ।

### **ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਹੈ?**

ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਿਪਤਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਵੀ ਸਮਰਥਨ ਲਵੋ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਰਥਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### **ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ**

Aberdeen Rape & Abuse Support: 01224 620 772

Argyll & Bute Rape Crisis Centre: 0800 121 46 85

Dundee Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 01382 201 291

Edinburgh Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 0131 556 9437

Glasgow Rape Crisis Centre: 0141 552 3200

East Ayrshire Rape Counseling & Resource Centre: 01563 541 769

Lanarkshire Rape Crisis Centre: 01698 527 003

Perth Women's Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross: 01738 630 965

Western Isles Rape Crisis Centre: 01851 709 965