

# ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ (ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਇਆਂ) ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 08088 01 03 02 (ਮੁਫਤ ਫੋਨ + ਮਿਨੀ ਕਾਮ)

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਾਲੇ ਪੂਰੇ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਵਿਚ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ (ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਬਲਾਤਕਾਰ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਭਾਵੇਂ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6 ਬਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ, ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਤੇ ਪੂਰਾ ਹਫਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਔਕੜ ਵੇਲੇ ਲਈ ਮੁਢਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਿਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਮਰਥਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਸਥਾਨਕ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਸੁਣ ਸਕਣ ਵਾਲਿਆਂ (ਬੋਲਿਆਂ) ਵਾਸਤੇ ਮਿਨੀਕਾਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

### ਚਾਈਲਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚਾਈਲਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ- ਸੰਭੋਗ, ਓਰਲ ਸੈਕਸ, ਮਾਸਠਰਬੋਸ਼ਨ (ਹੱਥਰਸੀ), ਸੈਕਸੂਅਲ ਟਚਿੰਗ (ਛੋੜਨਾ), ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਿਨਾ ਸੰਗ-ਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਸੈਕਸੂਅਲ-ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਪੋਰਨੋਗ੍ਰਾਫੀ (ਅਸ਼ਲੀਲ ਫੋਟੋ ਦਿਖਾਉਣੇ) ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੋਸਟੀਚਿਊਟ ਵਾਲਾ ਕੰਮ (ਵੇਸ਼ਵਾਪੁਣਾ) ਕਰਵਾਉਣਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਕਸੂਅਲ ਬੀਹੇਵੀਅਰ (ਵਰਤਾਓ) ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

### ਚਾਈਲਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਦੀ ਸੀਮਾ

ਸਹੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭੇਦ ਅਕਸਰ ਭੇਦ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਭੇਦ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾ ਆਮ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ। ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਅੰਕੜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 2 ਵਿਚੋਂ 1 ਲੜਕੀ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ 6 ਵਿਚੋਂ 1 ਲੜਕਾ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

### ਬੱਚੇ ਦੱਸਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਬਹੁਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਐਬਿਊਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੇਅਰਰ (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਬਿਊਜ਼ਰਜ਼ (ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਯਕੀਨ ਦੇ ਪੁਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਐਬਿਊਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਗਰੁਮਿੰਗ (ਸਿਧਾਉਣਾ/ਮਗਰ ਲਾਉਣਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਬੱਚੇ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਕਿਉਂਕਿ

- ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਕਰਕੇ ਡਰਾਇਆ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਂ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਐਬਿਊਜ਼ ਕਰਕੇ ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਿਲਾਫ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣਾ।
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਕਸੂਰ ਹੈ
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੈੜੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਉਹ ਇਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਸੀ
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਨਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਲਫਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਣ
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਲੱਗਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੈਮਲੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਕਿ ਉਹ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਪੱਖੋਂ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਖੁੱਸ ਨਾ ਜਾਵੇ
- ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਵੀ ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਐਬਿਊਜ਼ਰ ਦਾ ਵੀ

ਡਰ, ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਸ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋਣ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਕਸੁਅਲੀ ਐਬਿਊਜ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਐਬਿਊਜ਼ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਹਰ ਕੋਈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਦੋ ਜਾਣੇ ਇਕੋ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਕਈ ਸਾਧਾਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਪੱਖੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨੇ
- ਸਵੈਮਾਣ, ਆਪੇ ਦੇ ਮਹਤਵ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣੀ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੋਰਦਾਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ-ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸਾ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ, ਕਸੂਰਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਕਰਨੀ
- ਉਤਾਵਲਾ, ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭੈਭੀਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਐਬਿਊਜ਼ ਦੀਆਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ (ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਣਾ), ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਰਾਵਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਣੇ
- ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤੰਗੀ ਆਉਣੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ, ਗੰਦਾ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ

ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਦੀ ਸੂਝ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਫਲੈਸ਼ ਬੈਕ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਅਟੈਕ। ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵੈੱਬ ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਹ ਬਾਲਗ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗਲਤ ਗੱਲਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜੀਵਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਹੌਸਲੇ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਥੇ ਤੱਕ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਿਆ ਹੈ। ਸਰਵਾਈਵਰ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੂਰ ਦੀ ਗੱਲ ਲੱਗਣੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਥਿਊਜ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

### **ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ**

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਝਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਇਕ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ
- ਡਾਇਰੀ ਲਿਖਣੀ, ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣੀ
- ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਖਿਸਕਣਾ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਸਿੱਝਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਲਿਸਟ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ। ਇਹ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਣਾ .....ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਆਤਮ ਹੀਤਿਆ ਕਰਨ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਵੀ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।

## ਸਮਰਥਨ

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਬੰਦਾ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਹਿ ਕੇ ਕਾਫੀ ਦਾ ਕੱਪ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਣਾਈ ਲਿਸਟ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਿਆ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰਥਨ ਲਵੋਂ?

ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਰਰਵਾਈਵਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਕਿਸੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਾਹ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਰਥਨ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝੋਂ। ਕੁੱਝ ਸਮਰਥਨ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਿੱਠੀ-ਪੱਤਰ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ, ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਘਟਨਾ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 08088 01 03 02 ਤੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਫੋਨ ਕਰੋ ਇਹ ਲਾਈਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6 ਬਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਜਨਾਨਾ ਵਰਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਰੰਤ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਵੈਬ ਤੋਂ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਵੈਬ ਦਾ ਪਤਾ ਇਹ ਹੈ:

[www.rapecrisisscotland.org.uk](http://www.rapecrisisscotland.org.uk)

## **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