

ਆਰ.ਸੀ.ਐੱਸ. ਦਾ ਲੁਕਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ (stalking) ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚਾ

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (Rape Crisis Scotland Helpline) ਫੋਨ 'ਤੇ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਦੁਆਰਾ 13 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੰਕਟ ਬਾਬਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਦੋਂ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਕੀਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰਾਂ (Rape Crisis Centers) ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੇਲੇ 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।

ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ (Stalking) ਕੀ ਹੈ?

ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਬੇਲੇੜੇ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਵਿਵਹਾਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਡਰ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ/ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣੀ
- ਕਿਸੇ ਘਰ, ਸਕੂਲ, ਕਾਰਜ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਜਿੱਥੇ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਜੁਬਾਨੀ ਗਾਲੀ ਗਲੇਚ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਲੀਲ ਕਰਨਾ
- ਬੇਲੇੜਾ, ਬਿਨ-ਮੰਗਿਆ ਜਾਂ ਧਮਕਾਊ ਸੰਪਰਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਚਿੱਠੀਆਂ, ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਬੇਲੇੜੇ/ਬਿਨ-ਮੰਗੇ ਤੋਹਫੇ ਭੇਜਣਾ
- ਵਿਅਕਤੀ, ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਧਮਕੀਆਂ
- ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਛਾਪਣਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਥਾਪਨਾ ਵਿੱਚ
- ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਧਮਕਾਊ ਜਾਂ ਗਾਲੀ ਗਲੇਚ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਮਤਲਬ ਅਤੇ ਸੰਦਰਭ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂ ਗੁੱਝੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਰ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਇੱਕ ਹੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ (stalkers) ਵਾਸਤੇ, ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਵੀ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਲਿੰਗ-ਮੁਖੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ, ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲੋਂ ਔਰਤਾਂ ਖਿਲਾਫ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਚੱਲ ਰਹੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ

Stalking Leaflet - Punjabi

ਭਾਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਗਿਆਤ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਬੱਚੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਮਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਸਥਿਤੀ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਹੈ।

ਅਸਰ

ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਡਰਾਵਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਲਹਿਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਿੰਸਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਕਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਨ, ਉਦਾਸੀਨ, ਲੋੜੋਂ ਵੱਧ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਡਾਕ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਉਹੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ... ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਚਿੰਤਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਦੇ ਦੌਰੇ
- ਉਦਾਸੀਨਤਾ
- ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਡਰ/ਆਤੰਕ
- ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਡਰ
- ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ
- ਖੁਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ, ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਆਤਮਹੱਤਿਆ
- ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥਾ
- ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਸੇਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ
- ਸਦਮੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਓ ਦਾ ਵਿਕਾਰ

ਇਸ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਿਵੇਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਕਾਨੂੰਨ

13 ਦਸੰਬਰ 2010 ਨੂੰ, ਕਰਿਮੀਨਲ ਜਸਟਿਸ ਐਂਡ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) ਐਕਟ 2010 ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ 39 ਦੇ ਤਹਿਤ, ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਨਵਾਂ ਅਪਰਾਧ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੋ ਗਿਆ।

ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਪਰਾਧ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਹ 'ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ (ਦੇ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਘਟਨਾਵਾਂ) ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਵਿਵਹਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅੰਦਰ ਡਰ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਸੀ'।

ਵਿਧਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ, ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੂਚੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ 'ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵਾਜਬ ਵਿਅਕਤੀ ਡਰ ਜਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੇਗਾ' ਨੂੰ ਵੀ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਸੈਕਸ਼ਨ 39 ਦੇ ਤਹਿਤ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 'ਧਮਕਾਊ ਅਤੇ ਗਾਲੀ ਗਲੇਚ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਓ' ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਤਹਿਤ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੱਦਾਂ ਬੰਨੇ ਟੱਪ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਕਿਆਂ ਬਾਬਤ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਧੀਕ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਵਲ ਅਦਾਲਤ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਮਨਾਹੀਆ ਆਦੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਮਨਾਹੀਆ ਆਦੇਸ਼ ਉਹ ਸਿਵਲ ਆਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਅਦਾਲਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਵਿਖੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗੈਰ-ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਡਾਇਰੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਵਲ ਅਦਾਲਤ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਸਤਾਉਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨਾਹੀਆ ਆਦੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਬਿਨੈ-ਪੱਤਰ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰੇ। ਨਾ ਸਤਾਉਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕ ਜੁਰਮ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੁਲਿਸ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਪਕੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਆਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਨਾਹੀਆ ਆਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ "ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ" ਜੋੜਨ

Stalking Leaflet - Punjabi

ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ, ਜੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮਨਾਹੀਆ ਆਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਮਦਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ (solicitor) ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਰੋਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ (Rape Crisis Centre) ਜਾਂ ਵਿਮਨਜ਼ ਏਡ (Women's Aid) ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕੇ।

ਜੇ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਮਾਨਤ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਲਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਮਾਨਤ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਸਥਾਨ। ਜਮਾਨਤ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕ ਜੁਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਤੇ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਿੱਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਸਬੂਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਪਰਾਧ ਕਰਤਾ ਜੇਲ੍ਹ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਾ ਸਤਾਉਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਾ ਅਨੁਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਟਾ ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸਬੂਤ

- ਕੇਸਿਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਬੱਧ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਚਾਰਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਮੋਸ਼ ਕਾਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਕਲਾਂ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਅਤੇ ਈਮੇਲਾਂ, ਵੈੱਬ ਪੰਨਿਆਂ ਦੇ ਸਕਰੀਨ ਸ਼ਾਟ ਜਾਂ ਇੰਸਟੈਂਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ (Instant Messaging) ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਲੱਚਰ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਪੁਲਿਸ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੇਸਟਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਐਕਟ 2000 ਦੇ ਸ਼ੈਕਸ਼ਨ 85 ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪੱਤਰ, ਪੈਕੇਜ ਜਾਂ ਪਾਰਸਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਖੋਲ੍ਹੇ, ਇੱਕ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਮੋਸ਼ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸਥਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਂ, ਟਿਕਾਣਾ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ, ਕਿਸਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਪਿਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਵਾਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ।
- ਫੋਟੋਗਰਾਫਿਕ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਸਬੂਤ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਕੋਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ

Stalking Leaflet - Punjabi

ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹਰੇਕ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਇੱਕ ਵਿਵਹਾਰਕ ਚਲਨ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ।

ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਖਹਿਬੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋ ਕਿ ਉਸਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉੱਪਰ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਤੋਂ ਉਹ ਏਹੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਹੁੰਗਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਜੇ ਉਹ ਕਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਨਸਰਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਚੇਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਣ ਕਰ ਲਈ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਂਪਣ ਵਾਸਤੇ ਗਾਲੀ ਗਲੇਚ ਵਾਲੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਟੈਲੀਕਮ ਦੀ ਖਿਝਾਉ (nuisance) ਕਾਲਾਂ ਬਾਬਤ ਇੱਕ ਨੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਬਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਬਦਲਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਇਸ ਸਤਾਖਾਨੇ (harassment) ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਤਰ ਵਧੀਕ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਾਅ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ।
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਲਾਰਮ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਚੱਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਵਿਭਿੰਨ ਰਸਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਫੁਰਸਤ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ।
- ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਨੇੜੇ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਕਿੱਥੇ ਹੈ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਇੱਕ 24-ਘੰਟੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸੁਪਰ-ਮਾਰਕੀਟ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਡਾਂ ਵਾਲਾ ਹਸਪਤਾਲ।

Stalking Leaflet - Punjabi

- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਜ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ।

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਦੇਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਪਾਸਵਰਡਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕੋ ਹੀ ਪਾਸਵਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ
- ਮਾਲਵੇਅਰ ਅਤੇ ਕੀ-ਲੌਗਿੰਗ ਸਾਫਟਵੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
- ਡਿਜੀਟਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ: www.womensaid.org.uk

ਲੁਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਬਾਬਤ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸਾਈਟਾਂ ਵੀ ਦੇਖੋ:-

www.scotlandagainststalking.com

www.stalkinghelpline.org

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **08088 01 03 02** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਈਮੇਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਏਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

support@rapecrisisScotland.org.uk

ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਕੁੰਨ ਓਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ

ਅਬੇਰਦੀਨ ਰੇਪ ਐਂਡ ਅਬਿਊਜ਼ ਸਪੋਰਟ: 01224 620 772

ਆਰਗਾਈਲ ਐਂਡ ਬਿਊਟ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: ਐਂਰਤਾਂ- 0800 121 46 85 ਮਰਦ- 0800 032 0399

ਸੈਂਟਰਲ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ: 01786 471 771

ਡੱਮਫਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਗੈਲੇਵੇ: 01387 253 113

ਡੰਡੀ ਫੂਮੇਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ: 01382 201 291

ਈਸਟ ਆਈਰਸ਼ਾਇਰ ਰੇਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ: 01563 541 769

ਈਡਨਬਰਗ ਫੂਮੇਨਜ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ: 0131 556 9437

Stalking Leaflet - Punjabi

ਫਾਈਫ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ: 01592 642 336

ਗਲਾਸਗੋ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 0141 552 3200

ਲਨਾਰਕਸ਼ਾਇਰ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 01698 527 003

ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਅਬਿਊਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਪਰਥ ਐਂਡ ਕਿਨਰੋਸ: 01738 630 965

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਬਾਰਡਰਜ਼ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 0800 054 2445

ਵੈਸਟਰਨ ਆਈਜ਼ਲਜ਼ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 01851 709 965