Rape & Sexual Assault Leaflet - Punjabi

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਹੈਲਪਲਾਈਨ

08088 01 03 02

ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਨੀਕਮ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 6 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ – 12 ਵਜੇ 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 ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਮਿਨੀਕਮ ਸੇਵਾ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਬੰਦੋਬਸਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ

ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਇੱਕੋ ਹਮਲੇ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਕੁ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੌਰਾਨ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

*ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਣਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਸੈਕਸੂਅਲ ਆੱਫੈਂਸਿਜ (ਸਕਾਟਲੈਂਡ) ਐਕਟ **1 ਦਸੰਬਰ 2010** ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ ਜਿਸਨੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ: ਕਿਸੇ ਪੁਰਸ਼ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ, ਯੋਨੀ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ।*
ਇਹ ਐਕਟ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ (penetration) ਦੁਆਰਾ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਦਾਖਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ 1 ਦਸੰਬਰ 2010 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਆੱਫੈਂਸਿਜ ਐਕਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੁਰਾਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੇਲੋੜੀ ਛੋਹ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਜਿਣਸੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਉਮਰ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਕਾਮੁਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਿਆ ਸੀ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਮਲਾਵਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੇਲੋੜੀ ਛੋਹ ਜਾਂ ਚੁੰਬਣਾਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਜਿਣਸੀ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਉਮਰ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਲਿੰਗ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ, ਕਾਮੁਕਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪੰਗਤਾ ਦਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਿਆ ਸੀ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਮਲਾਵਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ।

Rape & Sexual Assault Leaflet - Punjabi

ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਿਆਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰਲਾ ਬੰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ (survivor) ਉਸਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਹਮਲਾਵਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਾਬਕਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਲੜੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੱਲ ਹੈ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ 'ਸਾਧਾਰਨ' ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਵਿਖੇ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਬਤ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁੰਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਹਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੰਪੂਰਨ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਰੋ ਰਹੇ, ਹੱਸ ਰਹੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਸ਼ਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਯਾਦ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਦਹਿਸ਼ਤ ਦੇ ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਅਕਸਰ ਇਹ ਯਾਦਾਂ ਬੇਹੱਦ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਪਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਕੁੰਨ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ, ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਣਾ, ਬੇਕਾਰ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਉੱਭਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਮਿਆਰੀ ਸਮਾਂ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਦੇਖੋਂ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਜਾਂ 'ਇਸਨੂੰ ਭੁੱਲ ਭੁਲਾ ਜਾਣ' ਲਈ ਦਬਾਅ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਭੰਬੱਤਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੰਢਾਉਣਾ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਬਾਬਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਹੱਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

Rape & Sexual Assault Leaflet - Punjabi

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਹਮਲਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ **08088 01 03 02** ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਸਤੇ, ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਔਰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਰਕੁੰਨ ਓਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

www.rapecrisisscotland.org.uk

ਮੈਂਬਰ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ

ਅਬੇਰਦੀਨ ਰੇਪ ਐਂਡ ਅਬਿਊਜ ਸਪੋਰਟ: 01224 620 772

ਆਰਗਈਲ ਐਂਡ ਬਿਊਟ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: ਔਰਤਾਂ- 0800 121 46 85 ਮਰਦ- 0800 032 0399

ਸੈਂਟਰਲ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ ਸੈਂਟਰ: 01786 471 771

ਡੱਮਫਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਗੈਲੋਵੇ: 01387 253 113

ਡੰਡੀ ਵੁਮੈਨਜ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ ਸੈਂਟਰ: 01382 201 291

ਈਸਟ ਆਈਰਸ਼ਾਇਰ ਰੇਪ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਐਂਡ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ: 01563 541 769

ਈਡਨਬਰਗ ਵੁਮੈਨਜ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਬਿਊਜ ਸੈਂਟਰ: 0131 556 9437

ਫਾਈਫ਼ ਰੇਪ ਐਂਡ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾਲਟ ਸੈਂਟਰ: 01592 642 336

ਗਲਾਸਗੋ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 0141 552 3200

ਲਨਾਰਕਸ਼ਾਇਰ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 01698 527 003

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

ਸਕਾਟਿਸ਼ ਬਾਰਡਰਜ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 0800 054 2445

ਵੈਸਟਰਨ ਆਈਜਲਜ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ: 01851 709 965

ਸੇਹਤ

ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੇਹਤ ਵੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਓਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੇਹਤ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ ਧਿਆਨ ਲੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋਵੋਂ।

ਤੁਸੀਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗਰਭਰੋਕੂ ਗੋਲ਼ੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ (72 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ) ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਇੰਟਰਾ ਯੂਟਰਿਨ ਡਿਵਾਈਸ (IUD) ਜਿਸਨੂੰ ਕੁੰਡਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪੰਜ ਦਿਨ (120 ਘੰਟੇ) ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।

ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਨ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਜਿਣਸੀ ਸੇਹਤ ਕਲਿਨਕਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ RCS ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਗਰਭਰੋਕੂ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਕੈਮਿਸਟਾਂ ਕੋਲੋਂ ਵੀ £25 ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤੀ (ਗਰਭਪਾਤ) ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਬਾਬਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀ ਸਹੀ ਹੈ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿਣਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਾਗਾਂ (STIs) ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਜਾਂ ਜਿਣਸੀ ਸੇਹਤ ਕਲਿਨਿਕ ਵਿਖੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਹ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹਨ। ਜੇ STIs ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਲਿਨਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਾਵੇਗਾ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ HIV ਟੈਸਟ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਨੂੰ 12 ਹਫਤੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਣਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤਦ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਮਾੜੀ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੱਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਦਰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਗੈਰ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਰਦਾਂ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ, ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਨੀਂਦਰੇਪਣ, ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਅਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚੇਤਾ ਆਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਖਰਾਬ ਸੇਹਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁਲਿਸ ਕੋਲ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਹਮਲਾ ਚਾਹੇ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ।
ਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸਮਰਥਨ ਲੈਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲਿਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਸਕੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਸ ਬਾਅਦ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ RCS ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਿਆਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਸਿੱਟੇ ਨਿਕਲਣਗੇ।

- ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਝੱਲਿਆ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਕੋਈ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

- ਜੇਕਰ ਹਮਲਾ ਪਿੱਛੇ ਜਿਹੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ-ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ। ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਬੂਤ (forensic evidence) ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ 72 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਹੋਰ ਸਬੂਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਲਾਂ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਦਾਗਾਂ ਦਾ ਸਬੂਤ 5 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਜਾਂਚ ਲਈ ਸਬੂਤ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬੇਹਤਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਬੂਤ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਲਏ ਜਾਣ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਾਕਟਰੀ-ਜਾਂਚ ਕਿਸੇ ਪੁਲਿਸ ਸਰਜਨ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਨ ਇੱਕ ਮਰਦ-ਸਰਜਨ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਵੀ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨੰਬਰ ਲੈ ਲਓ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਚਾਹੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਗੱਲ ਲਿਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਹਮਲਾ ਹੋਏ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਜਿੱਥੇ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਗੋਂ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ RCS ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਕੋਈ ਕੇਸ ਅਦਾਲਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਬਲਿਕ ਸ਼ਾਹੀ ਤਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਅੱਗੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੀ ਪਰਖ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹ ਹੋਵੋਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ਾਹੀ ਤਾਜ਼ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਇੱਕ ਐਡਵੋਕੇਟ ਡੀਪਿਊਟ (Advocate Depute) ਦੋਸ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬੋਲੇਗਾ।
- ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੀ ਪਰਖ ਮੌਕੇ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ, ਉਮਰ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਕਿੱਤਾ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਜੱਜ ਦੀ ਆਗਿਆ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪਤਾ ਉਸ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਰਾਸਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਡੀਪਿਊਟ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਦੇ ਬਚਾਓ ਵਕੀਲ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਥੋਂ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ, ਅਗਾਊਂ, ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਵਾਹੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਨਤਕ ਬੈਂਚਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਮੰਡਲ ਫੇਰ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਲੱਗਭਗ 27 ਲੋਕ)।
- ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਾਓ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਖੁਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤਿੰਨ ਸੰਭਾਵਿਤ ਫੈਸਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਦੋਸ਼ੀ, ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏਹੀ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਿਆਂ ਮੰਡਲ ਨੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੋਸ਼ ਸਿੱਧ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਸਨ।

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਹੈ ਜੋ ਗਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਲਿਮਟਿਡ ਹੈ।
ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਪੰਜੀਕਿਰਤ। ਨੰਬਰ 258568.
ਇਨਲੈਂਡ ਰੈਵੇਨਿਊ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਵਜੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ। ਨੰਬਰ SC025642.