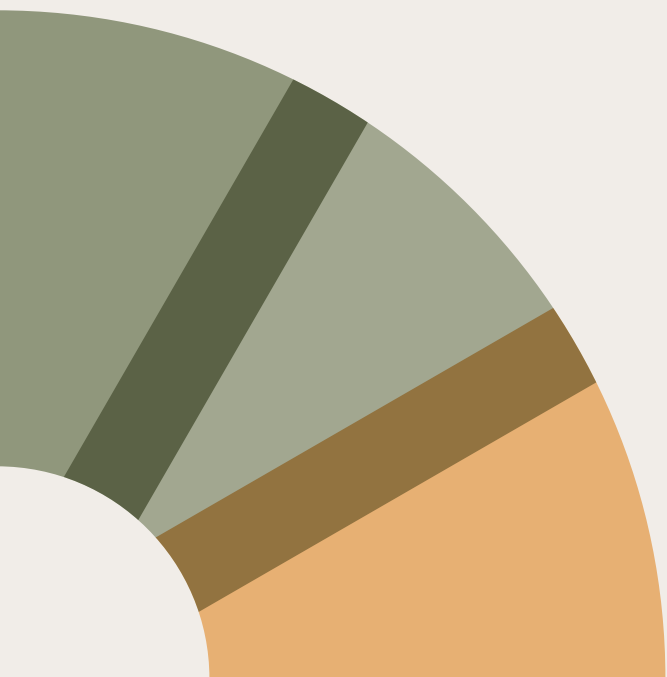


---

ਰੇਪ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਕੋਟਲੈਂਡ

ਜਨਿਮੀ ਹਮਿਾ ਤੋ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ  
ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਨਿਮੀ ਹਮਿਾ ਤੋ ਠੀਕ ਹੋਣਾ



## ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ

---

### ਪਛਿਕੜ

- » ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਸਦਮੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ
- » ਹਰ ਕੋਈ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਦੇ ਸਦਮੇ ਪ੍ਰਤੀ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ; ਸਹਾਇਤਾ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਹੈ; ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ੀ ਹਾਲਾਤ; ਨਜ਼ੀ ਮੁੜ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਕ
- » ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੜਿਣਾ ਸੜਿ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- » ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੋਈ ਨਰਿਧਾਰਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ'। ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

### 'ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਰਿਆ' ਕੀ ਹੈ?

- » ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਵਅਿਕਤੀ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਕਵਿੱ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਨਜ਼ੀ ਹੈ
- » ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਕੋਈ ਲਕੀਰਬੱਧ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਅਰਥ ਵੱਚ ਕਿ ਇੱਕ ਸੜਿਪੀ ਲਕੀਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਬਰ ਚੁਕੇ ਹੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਰਿਸ਼ਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਵਿੱ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਨੀ ਵੱਧ ਜਾਂ ਉੱਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਸੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤੇ ਕਸਿ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਰਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਸੰਸਾਧਤਿ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਸਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

- » ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵੱਚਿ ਦੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ; ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਸ਼ਿਸ਼ਤਾ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵੱਚਿ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- » ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਹਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਖਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੋ ਵੀ ਉੱਭਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- » ਇਸ ਵੱਚਿ 'ਸਦਮੇ' ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਕਵਿੰ ਉੱਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- » ਜੂਡਿਥਿ ਹਰਮਨ ਨੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਤੰਨਿ-ਪੜਾਅ ਵਾਲੇ ਮਾਡਲ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ
  1. ਸੁਰੱਖਿਆ: ਇਸਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੁਰੂ ਹੋ ਸਕੇ, ਬਚੇ ਹੋਏ ਵਸ਼ਿਕਤੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸ਼ਿਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
  2. ਯਾਦ ਅਤੇ ਸੋਗ (ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ; ਸਦਮੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਸੋਗ ਕਰਨਾ; ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਛਿਲੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣਾ ਜਸਿ ਤੋਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹੋ)
  3. ਆਮ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਭਾਵਨਾ; ਨਵੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ; ਆਤਮ-ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਕਿਸਤਿ ਕਰਨਾ; ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਸ਼ਿਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਆਦਿ)

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਜੂਡਿਥਿ ਹਰਮਨ ਦੁਆਰਾ ਟਰੋਮਾ ਐਂਡ ਰਕਿਵਰੀ, 1994  
ਰਵਿਰਜ਼ ਓਰਮ ਪ੍ਰੈਸ/ਪੈਨਡੋਰਾ ਸੂਚੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਿ

# ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸੁਝਾਅ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

## 1. ਸੁਰੱਖਿਆ

- » ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਉਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਚਿ ਹੋ ਜਸਿਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਸਿ ਰਸ਼ਿਤੇ ਵੱਚਿ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਵਿੱ ਕਿ ਵੂਮੈਨਸ ਏਡ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੱਚਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੀਲੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਾਇਸ਼, ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- » ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਬਣਾ ਕੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਵੱਚਿ

## 2. ਯਾਦ ਅਤੇ ਸੋਗ

- » ਜੇ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵੱਚਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਆਹਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ, ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਈਮੇਲ/ਆਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
- » ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਸਿ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਵਿੱ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਰ ਤੀਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ। ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਡਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੇ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ, ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

- » ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਵਅਕਤੀ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੋਸ਼, ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਕੀ ਤੁਸੀ ਕਵਿੱ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਦੀ ਜ਼ਮਿੰਵਾਰੀ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜ਼ਠਿਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇਹ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕੀ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ - ਪੈਨਕਿ ਅਟੈਕ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ, ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ - ਠੀਕ ਨਹੀ ਹੋ ਰਹੇ ਜਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਝਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੱਚਿ ਕੱਥਿ ਫਟਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਸਥਾਨ ਹੋਣਾ ਵੀ। ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਾ ਤੋ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਅੱਖਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਾਰ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣਾ ਧਅਿਅਨ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- » ਜੇ ਸੰਭਵ ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ ਕੀ
  - › ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਅਿਅਨ ਰੱਖੋ। ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖੰਡ ਅਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਕਉਕਿ ਇਹ ਤਣਾਅ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮੱਸਅਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਸਮੱਸਅਿਆ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ
  - › ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖੇ ਵੱਖਰੀਆਂ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਹਨ ਜਵਿੱ ਕੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਪੜ੍ਹਨਾ। ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - › ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਿਤ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਹੀ ਸੈਰ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਅਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੈਰਾਕੀ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਮਿ ਜਾਣਾ, ਐਰੋਬਕਿਸ, ਨੱਚਣਾ... ਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

### 3. ਮੁੜ ਜੁੜਨਾ

- » ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ, 'ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ' ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਿਸੀ ਹਾਮੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਰੇ ਦਨਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਜਿਆਦਾ ਦੇਰ ਨਾਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਨਜ਼ਾਇਰ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੁਰੇ ਦਨਿ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਗਿੜ ਰਹੇ ਹੋ। ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ
- » ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣਾ, ਸਵੈਇੱਛਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਨਿਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- » ਜਨਿਸੀ ਹਾਮੀਆ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਾਹ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮਲਾ/ਲਾਮੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਘ ਗਏ ਹੋ

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਤੁਸੀਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪੇ ਸਝਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।**



## ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਰਸੀਐਸ (RCS) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ/ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ)

08088 01 03 02 'ਤੇ ਅਤੇ ਕਸਿ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

[support@rapecrisisScotland.org.uk](mailto:support@rapecrisisScotland.org.uk)

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਬਲ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਥੈਰਾਪੀਆਂ ਲਈ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਹਿਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਦੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। **ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਔਨਲਾਈਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:**

- » [www.rapecrisisScotland.org.uk](http://www.rapecrisisScotland.org.uk)
- » Information after rape and sexual assault:  
[www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/](http://www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/)
- » [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health)
- » [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide)
- » [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)
- » [www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

ਐਪ: eCBT Trauma

**ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਤਿਬ ਹੈ:** ਦ ਕਰੇਜ ਟੂ ਹੀਲ ਵਰਕਬੁੱਕ: ਬਾਲ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਕਿਾਰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ, ਲੌਰਾ ਡੇਵਿਸ ਦੁਆਰਾ, 1990. ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਿ: ਪੇਪਰਬੈਕ ਵੱਲੋਂ ਹਾਰਪਰਕੋਲਿਨਿਜ਼ ਦੁਆਰਾ।



## ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵੱਚਿ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਅਥਾਰਟੀਆਂ ਵੱਚਿ ਸਥਤਿ ਹਨ; ਸਭ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਜਾਓ:  
[www.rapecrisisScotland.org.uk/help-local-rcc/](http://www.rapecrisisScotland.org.uk/help-local-rcc/)

### ਐਬਰਡੀਨ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਗ੍ਰੈਮਪਿਨ

### ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ

ਗਲਾਸਗੋ ਅਤੇ ਕਲਾਈਡ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

### ਆਰਗਲਿ ਐਂਡ ਬਯੂਟ

ਆਰਗਲਿ ਐਂਡ ਬਯੂਟ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ

### ਲਾਨਰਕਸ਼ਾਇਰ

ਲਾਨਰਕਸ਼ਾਇਰ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

### ਡਮਫ੍ਰੀਜ਼ ਐਂਡ ਗੈਲੋਵੇਅ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ

### ਮੇਰੇ

ਮੇਰੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ

### ਡੰਡੀ

ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਕੇਂਦਰ

### ਓਰਕਨੀ

ਓਰਕਨੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾ

### ਈਸਟ ਏਅਰਸ਼ਾਇਰ

ਦ ਸਟਾਰ ਸੇਂਟਰ

### ਪਰਥ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੇਂਦਰ ਪਰਥ ਅਤੇ ਕਨਿਰੋਸ

### ਐਡਨਿਬਰ੍ਹਾ

ਐਡਨਿਬਰ੍ਹਾ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

### ਹਾਈਲੈਂਡ

ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸੇਵਾ ਹਾਈਲੈਂਡ

### ਫਾਈਫ

ਫਾਈਫ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੇਂਦਰ

### ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਬਾਰਡਰ

ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਬਾਰਡਰਜ਼ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

### ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ

ਫੋਰਥ ਵੈਲੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ

### ਸ਼ੈਟਲੈਂਡ

ਸ਼ੈਟਲੈਂਡ ਰੇਪ ਸੰਕਟ

### ਵੈਸਟਨ ਆਈਲਜ਼

ਵੈਸਟਨ ਆਈਲਜ਼ ਬਤਾਲਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ

## ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਗੁੱਸਾ
- ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਂਝਣਾ
- ਵਯੋਜਨ
- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ
- ਜਨਿਸੀ ਹਸਿਆ ਤੋਂ ਜਖਮ ਭਰਨਾ
- ਸੁਪਨੇ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਪੈਨਕਿ ਅਟੈਕ
- ਰਸ਼ਿਤੇ
- ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣਾ
- ਜਨਿਸੀ ਸਹਿਤ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ/ਭਾਵਨਾਵਾਂ
- ਸਦਮਾ



ਹੈਲਪਲਾਈਨ: **08088 01 03 02**

ਈਮੇਲ: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ  
**www.rapecrisisscotland.org.uk**

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤਿ: ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 2013

ਸੰਕਲਤਿ ਸ਼ਰਲੀ ਹੈਂਡਰਸਨ ਦੁਆਰਾ Shirley Henderson [www.shirleyhenderson.co.uk](http://www.shirleyhenderson.co.uk)

---

