ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

ABUSE IS WRONG IN ANY LANGUAGE

La maltraitance est inacceptable peu importe la langue

Waxyeeladu waa khalad luqad walba

El abuso es condenable en cualquier idioma

Жестокое обращение недопустимо на любом языке

학대는 언어를 막론하고 그릇된 것입니다

بدسلوکی کسی بھی زبان میں غلط ہے

بد رفتاری در هر زبان غلط است

துர்ப்பிரயோகம் என்பது எந்த மொழியிலும் தவறுதான்

إساءة المعاملة مرفوضة في جميع اللغات

虐待是有悖文明的恶行

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਜੱਸਟਿਸ ਕਨੇਡਾ ਸ਼ੀਲ੍ਡ ਆੱਫ ਐਥਨਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆੱਫ ਜੱਸਟਿਸ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਪਹਿਲ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਪਬਲਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਲੜੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਹੈ। ਲੜੀ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਹਨ:

• ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗ਼ਲਤ ਹੈ
• ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗ਼ਲਤ ਹੈ: ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗ਼ਲਤ ਹੈ

ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 'www.justice.gc.ca ਤੇ ਜਾਉ ਅਤੇ “Search” ਦੇ ਅਧੀਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਦਰਜ ਕਰੋ।

© ਹਰ ਮੈਜਸਟੀ ਦਿ ਕੁਈਨ ਇਨ ਰਾਈਟ ਆੱਫ ਕਨੇਡਾ,
ਜਿਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਹਨ ਜੱਸਟਿਸ ਮਨਿਸਟਰ ਅਤੇ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਐਟਰਨੀ ਜਨਰਲ, 2010

ISBN 978-0-662-03680-7
ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ. J2-131/2012Pu-PDF

Aussi offert en français sous le titre :
La maltraitance est inacceptable peu importe la langue

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਆਗਿਆ
ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਜਾਂ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਕੁੱਛ ਹਿੱਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੀ ਵੀ ਸਾਧਨ ਨਾਲ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਪਬਲਕ ਇਹਨਾਂ ਬਿਨ-ਵਪਾਰਕ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਆਗਿਆ ਦੇ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਹੈ:
• ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ:
• ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਮਗਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸਿਰਲੇਖ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਲੇਖਕ ਸੰਸਥਾ, ਦੋਵੇਂ ਦਰਸ਼ਾਉ; ਅਤੇ
• ਦਰਸ਼ਾਉ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਕਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਪੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ।
ਦੁਬਾਰਾ ਵਪਾਰਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਿਤਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ, ਸਿਵਾਏ ਕਿ ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਡਮਨਿਸਟਰੇਟਰ, ਪਬਲਿਕ ਵਰਕਸ ਐਂਡ ਗਵਰਮੈਂਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਆੱਫ ਕਨੇਡਾ (ਪੀ.ਡਬਲਿਊ.ਜੀ.ਐਸ.ਸੀ.) ਦੀ ਲਿਖਤ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਪੀ.ਡਬਲਿਊ.ਜੀ.ਐਸ.ਸੀ. ਨੂੰ 613-996-6886 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ droitdauteur.copyright@tpsgc pwgsc.gc.ca ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

(Punjabi)

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ

- ਪਾਠਕ ਪ੍ਰਤੀ (2)
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? (4)
- ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (7)
- ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (15)
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (19)
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (23)
- ਉਪੇਖਿਆ (24)
- ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ (25)
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (27)
- ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ (30)
- ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਾ (34)
- ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? (41)
- ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਸੱਦਦੇ ਹੋ? (46)
- ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਸ਼ਬਦ (49)
- Notes (55)

ਪਾਠਕ ਪ੍ਰਤੀ

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਿੱਚੀ ਹੈ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਲਵੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਝਾਉ ਸਮਿੱਚੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਭ ਭਾਈਚਾਰੇਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਨੇਡੀਅਨ ਅਤੇ ਨਾਕਨੇਡੀਅਨ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬਿਰਧ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ* ਵਿੱਚ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਠਿਕਾਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਦੀ ਪਰਿਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਵਰਤਾਉ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਣ ਗਵਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਨੋਟ: *ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦੇ ਪਿਛੇ "ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਲਫ਼ਜ਼" ਹੇਠ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਬੇਤਅਲੱਕੀ: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਣ ਕੋਈ ਕਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਸਧਾਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮਿੱਚੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਨੂੰਨੀ ਮੱਤ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਣੀ ਚਾਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨੂੰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਇਦ ਪੱਕਾ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ* ਝਟਕੇ ਵਰਗੇ ਕੁੱਝ ਸੁਭਾਵਕ ਵੰਗਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਯਾਦ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬੋਲੀ ਜਾਉਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਨਾ ਸਮੱਝ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਭ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਵਧੀਕ ਕਠਨ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਕਿਤਾਬੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੋਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਦੁਰਿਵਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਮਿਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਪੁਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਉਪੇਖਿਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜੁਰਮ ਹਨ। ਇਹ ਜੁਰਮ ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਅਫ਼ੈਂਸ* ਵੀ ਕਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦੀ ਹੱਤਕ ਜੁਰਮ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤਦ ਵੀ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਵਧੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜੁਰਮ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਰਿਵਾਜੀ ਕਨੂੰਨ ਸੰਗੀ, ਦੋਸਤ ਲੜਕਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਲੜਕੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬਾਲ, ਭਰਾ, ਭੈਣ, ਸੁਹਰੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਭ ਮੂਲ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕਿਤਨੀ ਹੀ ਵਿਦਿਆ ਜਾਂ ਧਨ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਔਰਤ, ਮੁੰਡੇ ਜਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਔਰਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਡਾਢੇ ਰੂਪ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਪਦਾ ਵਿੱਚ
9-1-1
ਕਾੱਲ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਹੋ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਦੋੜੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲੋਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਸਕਣ। ਚੀਕਾਂ ਮਾਰੋ – ਗੁਆਂਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਨਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਓਹ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਡਰ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਰਤੂਤ ਲਈ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਚੋਣ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਚੋਣ ਹੈ।

ਲਿੰਗ ਸਮਤਾ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤ ਕਨੂੰਨ ਹੇਠ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਮਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਨ ਸਲੂਕ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਆਦਮੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਘਰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਲਾਸਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਣੀ ਚਾਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਘਰੋਗੀ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਜ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, ਅਧਿਆਪਕ, ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਚਾਈਲ੍ਡ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਸਿਜ਼* ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੇ ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਰਭਰ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇਜ਼ਤ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਵੇ ਕਿ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਾ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਦਲਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠਹਿਰਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੇ।

ਕੀ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਆਮ ਹੈ?

ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਬੰਧ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਆਦਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨ ਦਾ ਸਲੂਕ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਬੜੇ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਵੇ। ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਜਾਂ ਬਰਾਦਰੀ ਦਾ ਕਾਰਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕ੍ਰਿਮਿਨਲ ਕੋਡ* ਹੇਠ ਜੁਰਮ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਵਲੋਂ ਆਰੋਪ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠਲੇ ਟੋਟੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਭਿੱਨ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ।
ਇਹ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇਗਾ।"

ਲੇਨਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅਪਦਾ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਨਾਲ ਬੈਠੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਈ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਬਾਂਹ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸੇ ਲਮਕ ਰਹੀ ਸੀ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਪੋਟ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ," ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਲੇਨਾ ਅਚਨਚੇਤ ਉਕਸ ਗਈ। "ਨਹੀਂ। ਪੁਲਿਸ ਨਹੀਂ!" ਉਸ ਨੇ ਹੁਮਕ ਕੇ ਕਿਹਾ। "ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਰਸਤਾ ਹੋਵੇਗਾ।" ਉਹ ਫੇਰ ਕੰਬਣ ਲਗ ਗਈ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਲੇਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਦੇ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੀ ਭੈਭੀਤ ਯਾਦਾਂ, ਮੌਤ ਅਤੇ ਵਿਗੋਚੇ, ਅਤੇ ਵਹਿਸ਼ੀ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਤਸੀਹਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੇ ਘੇਰ ਲਿੱਤਾ। ਲੇਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਘਰਵਾਲਾ ਜੋਰਜ, ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਸ ਵਿੱਚ ਕਨੇਡਾ ਪੁੱਜੇ ਸੀ। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਵੱਟੇ, ਉਸ ਬੁਰੇ ਸਮੇ ਦੀ ਗੂੰਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਵੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਤੀਕ ਅਸਫ਼ਲ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੋਰਜ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਣਕੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਲਹਾਉ-ਚੜ੍ਹਾਉ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨੂੰ ਤੈਸ਼ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਜਦੋਂ ਲੇਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘਟੀਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੇ ਨੀਲ ਨੋਟ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਉਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਸੀ। "ਜੋਰਜ ਤੇ ਕਠੋਰ ਸਮਾਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ", ਲੇਨਾ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਵਕਤ, ਲੇਨਾ ਦੀ ਟੁੱਟੀ ਬਾਂਹ ਵੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਿਦ ਕੀਤੀ। "ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਹੋਰ ਮਾੜਾ ਹੋਵੇਗਾ," ਉਸ ਨੇ ਟੈਕਸੀ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਵੱਲ ਹੌਲੀ ਜਿਹਾ ਮੁੜੀ, "ਮੇਰੇ ਘਰਵਾਲੇ ਨੇ ਤੇ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾੜਾ ਵਕਤ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਕੋਈ ਐਸਾ ਰਸਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇ?" ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਲੇਨਾ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਰਾਹੀਂ ਕਿਹਾ, "ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।"

ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਮੇਤ ਅਸਾੱਲਟ*, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਨਸੈਂਟ* ਬਿਨਾ, ਇਰਾਦਤਨ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਪੀੜ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈ:

- ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਠੇਲਣਾ
- ਚੋਟ ਕਰਨਾ, ਚਪੇੜ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ
- ਚੂੰਢੀ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ
- ਸੰਘੀ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਦਮ ਘੁੱਟਣਾ
- ਤੇਜ਼ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੱਟਣਾ
- ਗੋਲੀ ਮਾਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਤੇ ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟਣਾ
- ਬਾਲਣਾ
- ਕਿਸੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੱਲੇ ਦੋਰਾਨ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ
- ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਣਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ
- ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਣਾ

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਅਪਰਾਧ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਪੁਲਿਸ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁਧ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਜੋਂ ਜੁਰਮੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡੰਡ ਬਹੁਤ ਡਾਢਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਰਪੋਟ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ ਇਥੋਂ ਤੀਕ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਉਪਰੰਤ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਰਿਪੋਟ ਕਰ ਦਿਓ, ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਲ ਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ।

ਇੱਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਹਿੰਸਾ

"ਇੱਜ਼ਤ" ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਨਾਨਾ ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਇਆ ਵਿਅਕਤੀ ਕੁੱਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤਾਉ ਕਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕਾਰਣ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਾ ਕਰੇ:

- ਮੁੰਡੇਆਂ ਨਾਲ ਡੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਣਾ
- ਵਿਆਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
- ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣਾ ਜੋ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗ਼ਲਤ ਹੋਣ, ਜਾਂ
- ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਣ ਕਰਕੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖੇਗੀ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ
- ਜਬਰਨ ਕੈਦ
- ਧਮਕੀਆਂ
- ਆਤਮ-ਘਾਤ ਮਸ਼ਵਰਾ, ਅਤੇ
- ਕਤਲ।

ਇਹ ਕਰਤੂਤਾਂ ਜੁਰਮ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਸਲਾਮਤੀ ਦਾ ਭੈ ਹੈ, ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ

"ਇਹ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਪਨੇ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਨਣਾ ਹੈ।"

ਨੈਥਲੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੋਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁੱਲਾਣ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਸਪਨਾ ਦੇਖ ਰਹੀ ਸੀ। "ਤੂੰ ਕੰਬ ਰਹੀ ਹੈਂ," ਉਸ ਦੀ ਡੂੰਗੀ ਸਹੇਲੀ ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਨੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਸੀ ਜਦ ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਨੇ ਫ਼ੋਨ ਚੁੱਕਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮੰਨ ਗਈ। ਹੁਣੇ ਨੈਥਲੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਦੱਸਿਆ: ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਪਿਛੇ ਵਤਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਵਿਵੱਸਥਿੱਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰੱਖੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਧੇ ਮੰਨ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਮੰਨ ਲਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਵਾਨ ਸੀ। "ਪਰ ਓਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ?" ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਰੋਈ। "ਤੂੰ ਇੰਨੇ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲਿੱਤੇ ਹਨ! ਬਾਹਰਵੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ! ਓਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਦਿਆਲਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਣੀ ਹੈਂ!" ਨੈਥਲੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਥੱਲੇ ਸੀ। "ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਰੀ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਸ ਮੇਰੇ ਵਿਆਹ ਦੀ ਪਈ ਹੈ। ਮੇਰੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਨਹੀਂ।"

ਨੈਥਲੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜੋ ਕੁੱਝ ਉਸ ਨਾਲ ਹੁਣੇ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। "ਓਹ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਉਥੇ ਪਾਰਟੀ ਤੇ ਸੀ – ਮੇਰਾ ਚਾਚਾ, ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ, ਮੇਰੀ ਭੈਣ, ਮੇਰਾ ਭਰਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ। ਤਦ ਅਚਾਨਕ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਘੋਸ਼ਨਾ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਚੁਣੇ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਰਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਿਲਾ ਕੀਤਾ, ਮੇਰੇ ਚਾਚੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਨਹੀਂ - ਕਿ ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਸ਼ਠਾ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਪਰੇ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ! ਇਹ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਪਨੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚੁਨਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁਚ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।" ਅਚਨਚੇਤ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਵੱਲ ਤੱਕਿਆ ਅਤੇ ਘਾਬਰੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, "ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਾਂਗੀ?" ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ?" ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਬੈਂਚ ਤੋਂ ਉਠ ਗਈ। "ਚੱਲ," ਨੈਥਲੀ ਵੱਲ ਹੱਥ ਵਧਾਉਂਦੇਆਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਜੇ ਤੂੰ ਚਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈਂ। ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਓਹ ਤੈਨੂੰ ਕੁੱਝ ਮੱਤ ਦਿਲਾਉਣ ਲਈ ਲੀਗੱਲ ਕਲੀਨਿਕ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕਰਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਤੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"

ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਨਾ ਹੋਣ। ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਵਿਵੱਸਥਿਤ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਵਿਵੱਸਥਿਤ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਦੋਨੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਕਰਣ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ, ਅਗ਼ਵਾਈ, ਜਬਰਨ ਕੈਦ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੇਕਰ ਓਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਵਿਆਹ ਲਈ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਵੀ ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਬਰਨ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲੋਂ ਕੱਢਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਆਹ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਵੀ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਬਿਨਾ ਵਿਆਹ ਕਰਣ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜ਼ਨਾਨਾ ਜਣਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਅੰਗ-ਭੰਗ

ਜ਼ਨਾਨਾ ਜਣਨ ਅੰਗ-ਭੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਉਹ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਣਾਂ ਵਜੋਂ ਬਾਹਰੀ ਜ਼ਨਾਨਾ ਜਣਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਚੋਟ ਕਰਣਾ ਜਾਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਦੀਰਘ ਕਾਲ ਤੱਕ ਪੀੜ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਦੇ ਜ਼ਨਾਨਾ ਜਣਨ ਅੰਗ-ਭੰਗ ਕਰਣਾ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਜ਼ਨਾਨਾ ਬਾਲ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਵੀ ਜੁਰਮ ਹੇਠ ਦੋਸ਼ (ਚਾਰਜ) ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਤੇ ਇਹ ਕਰਣ ਲਈ ਆਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੁਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਕਨੇਡਾ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਲੈ ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਇਹ ਕਾਰਜਵਿਧੀ ਕਰਵਾਉਣਾ ਵੀ ਕਨੂੰਨ ਦੇ ਵਿੱਰੁਧ ਹੈ।

ਜਨਾਨਾ ਜਣਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਅੰਗ-ਭੰਗ ਕਰਣਾ ਬਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਰਪੋਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੇ ਜਨਾਨਾ ਜਣਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਅੰਗ-ਭੰਗ ਹੋਣ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

"ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤੱਕ ਸਕੀ।"

ਮਰਸਿਡੀਜ਼ ਬਸ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਿਆ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋ ਗਈ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਹਾਲੇ ਵੀ ਉਸ ਲਈ ਇੱਕ ਗੁੰਝਲ ਸੀ; ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਆਏ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਚਲੇ ਸੀ। ਅੱਜ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਧੱਕਾ ਲੱਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਇੱਥੇ ਆ ਕੇ ਕਾਰਲ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਉੱਤੇਜਿਤ ਸੀ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੁੱਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਪਸ ਗਿਆ ਸੀ ਜਦ ਓਹ ਮਿਲੇ ਸੀ ਤੇ ਉੱਤੇਜਨਾ ਵਸ ਛੇਤੀ ਵਿਆਹ ਕਰ ਬੈਠੇ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਹੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਓਹ ਵੱਖ ਰਹੇ ਜਦ ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਵਾਪਸ ਪੁੱਜਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਆਪਣੇ ਵਤਨ ਵਿੱਚ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ (ਸ੍ਪੋਨਸਰਸ਼ਿਪ) ਦੇ ਪੇਪਰਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਜੋਂ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਪਈ ਸੀ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆ ਗਈ, ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਜਾਪਿਆ – ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਯਾਦ ਸਤਾਉਣ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਕਲਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਿਆ ਸੀ। ਇਕੱਲੇਪਨ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਰਲ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪਰੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਹੰਝੂ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣੇ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਵੀ ਲਾਵੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਉਹ ਧੀਰਜਵਾਨ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁੱਸਾ ਆਉਣ ਲੱਗਾ। ਪ੍ਰਯੰਤ ਇੱਕ ਰਾਤ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੇ “ਨਾ” ਕਹਿਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਪਰੰਤ, ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪੀੜ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਕਰ ਲਿੱਤੀ।

ਕੁੱਝ ਰਾਤਾਂ ਬਾਅਦ, ਜਦ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਫੇਰ ਛੂਹਣ ਲੱਗਾ, ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਪੀੜ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਫੇਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬੋਲੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਤੱਕ ਸਕੀ। ਪਰ ਅੱਜ, ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਜਬਰਨ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਘੁੱਟ ਗਈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਭੈਭੀਤ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਕੁੱਝ ਉਸ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਣ ਦੀ ਸੋਚ ਵੀ ਉਹ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇਗੀ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਵੇ।

ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ਼ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਿਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਜਿਨਸੀ ਸਪਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਣਾ
- ਰੋਕਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਕਰਣ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਿਨਸੀ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਣਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੈਕਸੂਅਲ ਅਸਾੱਲਟ* ਆਖਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਤੀ, ਪਤਨੀ, ਕਾਮਨ ਲਾੱ ਸੰਗੀ ਜਾਂ ਡੇਟਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸਪਰਸ਼ ਜਾਂ ਜਬਰਨ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਬਰਨ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਨੂੰਨ ਹਨ। ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤਦ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਹ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਬਾਲਗ਼:

- ਬਾਲ ਵੱਲ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਟੀਕਾ-ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੇ, ਜਾਂ
- ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰਯੋਜਨਾਂ ਵਜੋਂ ਚੋਰੀ-ਛਿਪੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਤੱਕੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਫ਼ਿਲਮ ਬਨਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ਼ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ
- 16 ਜਾਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ, ਜਾਂ
- ਕੋਈ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਜੋ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰੇ।

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ਼ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਹੈ, ਪਰ ਕੁੱਝ ਛੂੱਟ ਹਨ ਜੇਕਰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ।

ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰੇ, ਕਨੂੰਨਨ ਆਪਣੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਜਰਪੁਣਾ ਅਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਚਿੱਤਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਉਹ ਸਥਿੱਤਿਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਭੁਤਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਪਦਵੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤੇ ਬਾਲ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਲ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਕਰੇ। ਪ੍ਰਭੁਤਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਪਦਵੀ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਮਤ੍ਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਿਖਸ਼ਕ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਾਲ ਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

"ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ
ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।"

ਹਾਰਵੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਛੋਟੀ ਬੇਟੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਹੰਝੂ ਪੂੰਝਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਣ ਲੱਭ ਲਵੇਗਾ। ਉਹ ਕੱਠੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੇਖਣਗੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਨੌਕਰੀ ਲਈ ਉਥੋਂ ਦੇ ਇੱਕ ਕੰਪਊਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ। ਅੱਜ ਰਾਤ ਤਾਂ ਅੱਤ ਹੋ ਗਈ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਕਿਤਨੀਆਂ ਰਾਤਾਂ ਹੋ ਗਇਆਂ ਨੇ। ਉਸ ਨੇ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਵਜੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਨੇ ਆਪਣਾ-ਆਪਾ ਨਾ ਖੋਹ ਲਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਇੰਨਾ ਦੁਖਦਾ ਹੈ! ਪਿਛੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਤੇ ਮਰਿਆ ਨੇ ਕਿਤਨੇ ਹੀ ਸਪਨੇ ਕੱਠੇ ਲਿੱਤੇ ਸੀ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਉਸਾਰਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ – ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਕੋਲ ਵਿਦਿਆ ਅੱਤੇ ਵਿਵਸਾਇ ਦਾ ਸਮਾਣ ਅਵਸਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਪਰ ਹੁਣ ਜਦ ਕਿ ਓਹ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਇੰਜ ਜਾਪਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਕੀਤਾ ਮਰਿਆ ਲਈ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਸੀ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਨੇ ਉਸ ਦੀ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਝਿਝਕਦੀ ਸੀ। ਹਰ ਰਾਤ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਾਰਵੀ ਨੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਬੇਸਹਾਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੀਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਵਿਅਰਥ ਗਿਆ। ਅੱਜ ਰੋਟੀ ਖਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਉਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਸ਼ਨ-ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਿਤਨਾ ਪੈਸਾ ਬਜਟ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਤੇ ਚੰਘਿਆੜਣ ਲੱਗੀ, “ਤੂੰ ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਆਲਸੀ ਹੈ। ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੇਰੀ ਨੌਕਰੀ ਘਟੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਆਦੇ ਪੈਸੇ ਵਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੂੰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦਾ ਬਣੇਗਾ। ਤੂੰ ਆਦਮੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਸਾਡੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।” ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਉਸ ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਚਲੀ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ, ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਟ ਫ਼ੜੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਇਆ। ਜਦ ਉਹ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਪਹੁੰਚਾ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਨੂੰ ਫੇਰ ਵੇਖੇਗਾ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਉਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ - ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜੋ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਦਬਾਉ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ।

ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤਾਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਣ, ਡਰਾਉਣ ਜਾਂ ਕੱਲਿਆ ਕਰਣ ਲਈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਡਿਗਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਕੱਢਣਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇੱਜਤੀ ਕਰਣੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਚੰਘਿਆੜੀ ਜਾਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਉਡਾਉਣਾ,
- ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਧਰਮ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਨਿਯਮਪੂਰਵਕ ਨਾ ਕਰਣ ਦੇਣਾ (ਰੂਹਾਨੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ)
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ, ਕਿੱਥੇ ਜਾਓ, ਕਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲੋ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ਼ ਹੋ)ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਉਣ ਤੋਂ, ਕਲਾਸਾਂ ਲੈਣ ਤੋਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ਼ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲੇ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਲਤੂ ਜਨੌਰ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਰਣ-ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝ ਕੇ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਿਤ ਕਰਣਾ (ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਵੀ)।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ: ਲੁਕ-ਛੁਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਣਾ, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਭੈਭੀਤ ਕਰਣਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ (ਸਲਾਹ) ਦੇਣਾ। ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਪਰਾਧ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਵੀ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕਾਰਜਾ ਤੀਕ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਣ।

ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਾਲ ਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੈ।

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਹੈਰਾਸਮੈਂਟ (ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਟਾਕਿੰਗ (ਲੁੱਕ ਛਿਪ ਕੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਣਾ) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਵਤੀਰੇ ਦੀ ਪੁਨਰਾਵ੍ਰਿੱਤੀ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੱਕ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰ ਰਿਹਾ
- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ, ਪਰਿਵਾਰ, ਪਾਲਤੂ ਜਨੌਰ ਜਾਂ ਮਿਤੱਰਾਂ ਨੂੰ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ, ਜਾਂ
- ਕਹਿਣ ਦੇ ਉਪਰੰਤ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਾੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਤੋਹਫ਼ੇ ਭੇਜ ਰਿਹਾ।

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਣ ਲਈ ਧਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੜ੍ਹੰਬੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਿਨਾ ਆਗਿਆ ਤੁਹਾਡਾ ਧਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਲੈਣੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਧਨ ਤੇ ਰੋਕ ਰੱਖਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ
- ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਵੇਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚਣ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਸਤਖਤ ਲੈਣੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਵਸੀਅਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਧਨ ਤੀਕ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਣਾ।

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਅਧਿਕਤਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਮੇਤ ਚੋਰੀ ਅਤੇ ਧੋਖਾ (ਫ੍ਰਾੱਡ) ਅਪਰਾਧ ਹਨ। ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਉਰੀ ਫ੍ਰਾੱਡ* ਵਾਲੇ ਕੇਸ।

ਉਪੇਖਿਆ

ਉਪੇਖਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਅਰ* ਕਰਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਦਾਨ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚਿਤ ਅਹਾਰ ਜਾਂ ਨਿਘੇ ਕਪੜੇ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿਘੀ ਥਾਂ ਨਾ ਦੇਣਾ
- ਯੋਗ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ, ਦਵਾ-ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਤੀ ਸਿਹਤ ਸੁਧਾਰਕ (ਜੇਕਰ ਲੁੜੀਂਦੀ) ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ
- ਸ਼ਰੀਰਕ ਹਾਣੀ ਵਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ
- ਉਚਿਤ ਨਿਗਰਾਨੀ (ਜੇਕਰ ਲੁੜੀਂਦੀ) ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੂਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇ ਤੀਕ ਕੱਲੇ ਛੱਡਣਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ।

ਦੰਪਤੀ ਅਤੇ ਕਾੱਮਨ-ਲਾੱ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ। ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਸ਼੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਸ਼੍ਰਿਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ।

ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਉਪੇਖਿਆ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਦੁਖ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਦਾਨ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਅਤੇ ਚਾਈਲ੍ਡ ਅਬੱਨਡੰਨਮੈਂਟ* ਵਰਗੇ ਉਪੇਖਿਆ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਕਾਰ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਪਰਾਧ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਦੀ ਉਪੇਖਿਆ ਹੋਈ ਹੈ, ਬਾਲ ਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ

ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ, ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵਿਆਹ, ਕਾੱਮਨ ਲਾੱ ਜਾਂ ਡੇਟਿੰਗ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਅਦੰਰਵਾਰ
- ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਜਾਂ ਸਾਂਵਾਂ ਲਿੰਗ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ
- ਸੰਬੰਧ ਦੋਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵੇਲੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਟੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ।

ਸਭ ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕੁੱਝ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਣ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਢੰਗਾਂ (ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਓਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਓ
- ਕਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਕਤ ਬਿਤਾਓ
- ਤੁਸੀਂ ਕਦ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਆਪਣਾ ਧਨ ਲਗਾਓ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਲਾਸਾਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ
- ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਕਦ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜਿਨਸੀ ਅੰਤਰੰਗਤਾ ਰੱਖੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਈ ਸਰੀਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮੇਤ ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾੱਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ)* ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨੋ ਪਾਰਟਨਰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਣ। ਹਰ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਝਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਫ਼ਜਾ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਸਖ਼ਤ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਾਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਵੰਨਗੀ ਨੂੰ ਤੋੜਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਜੰਗ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਉਨਸਲਿੰਗ (ਸਲਾਹ) ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹਨਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿੰਦੜੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਿੰਦੜੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

"ਉਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ
ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।"

ਇਸ਼ਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੀ, ਜਦ ਉਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਉਸ ਤੇ ਚੰਘਿਆੜਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਅਨਿਲਾ ਅਕਸਰ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਦਾ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਤੇ ਆਦਰ-ਭਾਵ ਦਾ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਇਸ਼ਾ ਦੀ ਪਿੱਠ ਪੀੜ ਕਰਣ ਲੱਗ ਪਈ; ਉਸ ਨੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਗੰਦ ਦੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਣੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਅਨਿਲਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾਵੇ। ਉਹ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਬਣੇ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਤੇ ਘੂਰੀ ਵੱਟਦਿਆਂ ਵੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਉਹ ਕਨੇਡਾ ਆਉਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਈ ਚੰਦਾ ਉਸ ਦੇ ਪੇਂਡੂ ਤਰੀਕੇਆਂ ਵਜੋਂ ਬੇਸਬਰਾ ਹੋ ਜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਹਵਾ ਵਾਂਗੂ ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੀ ਹੈ: ਕਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹਨ।

ਇਸ਼ਾ ਘੱਟ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਜੋਂ। ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਇੰਡੋ-ਕਨੇਡੀਅਨ ਸੇਂਟਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੇਗੀ, ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਅਨਿਲਾ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਕੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਬੇਟੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ਼ਾ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਗਈ ਤਾਂ ਸੇਂਟਰ ਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਸਕੀਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਹੇਗੀ।

ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕਦੀ-ਕਦਾਈਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਸੁਹਰੇ) ਉਹ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਓਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀ ਵੀ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਤਣਾਉ ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਦਰ ਅਤੇ ਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲਿਆਂ ਗੱਲ ਕਰਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੀ ਕਿਤਾਬੜੀ “ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗ਼ਲਤ ਹੈ” ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਪੜਣਾ ਚਾਹੋ।

http://www.justice.gc.ca/eng/pi/fv-vf/pub/abus/eaw-mai/pdf/eaw-mai.pdf

ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

"ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ?
ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ?"

ਰੁਨੇ ਨੇ ਬਾਲ ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਆਪਣੀ ਚਾਲ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਲਿੱਤੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅੱਜ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਕਾਲ ਕਰ ਕੇ ਅੱਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਕੱਲ ਰਾਤ ਦੀ ਰੁਨੇ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸੱਕੀ ਜਦੋਂ ਦਾ ਉਸ ਦੇ ਭਰਾ ਪੀਟਰ ਨੇ ਬੈਂਤ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਐਡਮ ਦੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕੱਸ ਕੇ ਪਿਟਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਦੀ ਫ਼ੁਟਬਾਲ ਦੀ ਗੇਂਦ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਆਇਆ ਸੀ। "ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਵੇਗਾ," ਪੀਟਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ। ਰੁਨੇ ਨੇ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਪਰ ਪੀਟਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧਕੇਲ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। "ਮੈਂ ਪਿਤਾ ਹਾਂ: ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ," ਉਹ ਚੰਘਿਆੜਿਆ ਸੀ। ਰੁਨੇ ਕਨੇਡਾ ਪੁੱਜ ਕੇ ਥੋੜੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੈ। "ਪੀਟਰ, ਤੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੈ। ਤੂੰ ਐਡਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਨੀਲ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਤੇਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਤੇ ਕਦੀ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ!" ਉਹ ਰੋਈ ਸੀ। ਰੁਨੇ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਪੀਟਰ ਨੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਉਸ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਇਆ ਸੀ। "ਤੈਨੂੰ ਅਸਲ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ। ਤੇਰੇ ਆਪਣੇ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਹੈ ਨਹੀਂ।" ਰੁਨੇ ਸੁੰਨ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹੱਟ ਗਈ ਸੀ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦਾ ਭਰਾ ਬੋਲੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੌੜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਨੂੰ ਉਸ ਨੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਿਆ? ਕੀ ਉਹ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦੀ ਸੀ? ਉਸ ਦੀ ਭਾਬੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕੁੱਝ ਕਿਹਾ? ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਪਰਵਾਰ ਖੋਹ ਲਵੇਗੀ? ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰੁਨੇ ਨੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਤੀਜੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਣੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਦੀ ਰਪੋਟ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੇਗੀ। ਉਸ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਮਨਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣਾ। ਪਰ ਉਹ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਬਰਤ ਲਵੇਗੀ। ਉਸ ਲਈ ਐਡਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਪੁਰ-ਉਮੀਦ ਭਵਿੱਖ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ।

ਦਿਸਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣਾ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਬੇਅਦਬੀ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਹੈ, ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਣ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਚਾਰਜ (ਦੋਸ਼) ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮੇਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਮਿੱਤਰ, ਡਾਕਟਰ, ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, ਸਕੂਲ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਿਆਂਸੰਗਤ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਲਾੱ, ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਸੂਬਾਈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਦੇਸ਼ਿਕ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਨੂੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉਪੇਖਿਆ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਨੂੰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਰਪੋਟ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਪਰਵਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਏਜੰਸੀ ਤੇ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕੋਈ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੁਲਸ ਜਾਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ। ਇਹ ਕਨੂੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਉਪੇਖਿਆ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਪੁਲਿਸ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਤਾਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਸੁਨਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੋਟ ਨਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡਰਣ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣ। ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਚੰਗਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾ ਕਰਣੀ ਸਿੱਖਣ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡਰਾਵਣ, ਮਾਰਣ-ਕੁੱਟਣ ਜਾਂ ਆਪ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਣ ਜਾਂ ਮਾਰ-ਕੁੱਟ ਖਾਵਣ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਬਨਣ ਜਾਂ ਜਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਨਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਦਖ਼ਲ ਦੇਣ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਦੀ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ, ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਗ਼ਲਤ ਹੈ: ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? http://www.justice.gc.ca/eng/pi/fv-vf/pub/abus/caw-mei/index.html 'ਤੇ

ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਾ

ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬਦਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਲਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਗਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮ ਆਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਿਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਉਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਵੋ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੀ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਸੀ?
- ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ?
- ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਘਾਤ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਈਰਖੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੇਵੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਲੁਕ-ਛਿਪ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਜਾਂ ਡ੍ਰੱਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਪਰਾਧ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਅੜੁੰਬਿਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹਿੰਸਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੇਣ ਲਈ ਕੋਈ ਹੱਥਿਆਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਿੰਸਕ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੰਦੂਕ ਪਈ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਨੌਰਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਡਰ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡਰਦੇ ਹਨ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੇਵੱਸ, ਨਿਰਉਤਸਾਹ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ “ਹਾਂ” ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਰ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬੇ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਡਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਜਾਂ ਹੈਲਪ-ਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਇ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੈਲਟਰ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਓਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰੁਕ ਜਾਵੇਗਾ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਾ ਲਈ ਉੱਤਰਦਾਈ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਡ੍ਰੱਗ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਵਜੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਹਿੰਸਕ ਹੈ ਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਸੂਫ਼ੀ ਅਤੇ ਡ੍ਰੱਗ-ਫ੍ਰੀ ਹੋਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੋਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਕਰੋ। ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮਾਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ। ਅਪਦਾ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜਾਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਉਗਾ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੱਸਟੱਡੀ ਲਈ ਅਪਲਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ, ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲੈ ਜਾਉਣ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਜਾਓ, ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੱਸਟੱਡੀ ਜਾਂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਡਰ* ਅਪਲਾਈ ਕਰਣ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਬੇਖ਼ਟਕੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਨੂੰਨਨ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ (ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੀ ਹੋਰ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ) ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਉੱਥੇ ਚਾਵੋ ਜਦ ਬੱਚੇ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਦੇ ਘਰ ਜਾਉਣ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਆਉਣ। ਕੁੱਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਪੱਰਵਾਈਜ਼ਡ ਐੱਕ੍ਸਚੇਂਜ* ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਹੋ। ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਜੇਕਰ ਦੂਸਰਾ ਧਿਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੋਰਾਨ ਬਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਖੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੱਜ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ ਦਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਦੀ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਜਸਟਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

http://www.justice.gc.ca/eng/pi/fcy-fea/lib-bib/tool-util/apps/fjis-rsgjf/brows-fure.asp

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਗੱਲ ਪਹਿਲੇ ਆਂਉਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੋ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਸ਼ੈਲਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜੇ ਸਮੇ ਲਈ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੱਭਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਅਗ਼ਵਾ ਕਰਣਾ

ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਧਿਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛੋ, ਤਾਂ ਜੱਜ ਸ਼ਾਇਦ ਆਡਰ ਕਰੇ ਕਿ ਅਦਾਲਤ ਬਾਲ ਦਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਰੱਖੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਪਾਸਪੋਰਟ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-800-567-6868 ਜਾਂ ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ. ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ 1-866-255-7655 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਦਾ ਨਾਮ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਲਿੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰਾ ਪਾਸਪੋਰਟ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਅਗ਼ਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਲ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਬਾਲ ਦਾ ਅਗ਼ਵਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇੱਕ ਧਿਰ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਦੀ ਅਨੁਮਤੀ ਬਿਨਾ ਬਾਲ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਵਲੋਂ ਬਾਲ ਨੂੰ ਅਗ਼ਵਾ ਕਰਣਾ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਅਪਵਾਦ ਤਦ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਬਾਲ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਜਾਂਉਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਧਿਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਅਗ਼ਵਾ ਕਰੇ

- ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਿਕਾਡ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਸਹੇਜੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੱਸਟੱਡੀ ਜਾਂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਡਰ* ਜਾਂ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਾਸਪੋਰਟ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਪਾਸਪੋਰਟ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਜੋੜਣ ਲਈ ਆਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਹਨ, ਉਸ ਦੇ ਦੂਤਾਵਾਸ (ਐੱਮਬੈਸੀ) ਜਾਂ ਕਾੱਨਸੁਲੇਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਸਪੋਰਟ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਣ ਨੂੰ ਆਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੱਸਟੱਡੀ ਸਥਿਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਜਾਂ ਤਲਾਕਸ਼ੁਦਾ ਹੋ।
- ਜੇ ਇਹ ਕਰਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਅਤੇ ਵਿਸਤਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਫ਼ੋਟੋ, ਰਿਕਾਡਿੰਗ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਸਬੂਤ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਅਗ਼ਵਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਤਤਕਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ, ਸੰਧਾਨੀ (ਫ਼ੈੱਡਰਲ) ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੱਨ੍ਸੁਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 613-996-8885 ਤੇ ਉਹਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਰਪੋਟ ਕਰਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੱਲੈੱਕਟ ਕਾੱਲ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕਰ ਸਕੋ ਜਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਲ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੈ, ਫ਼ੈੱਡਰਲ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਕੱਨ੍ਸੁਲਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-800-387-3124 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਢੂੰਡ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਪਤਾ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦਰਜੇ (ਸਟੈਟੱਸ) ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਟੀਜਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਦਾ ਕੋਈ ਅਫ਼ਸਰ, ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ, ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ ਆੱਫ ਕਨੇਡਾ ਰੈਗੁਲੇਟਰੀ ਕਾਉਨਸਲ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਜਾਂ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਰੈਸਿਡੈਂਟ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਟੱਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ

ਅਪਦਾ ਵਿੱਚ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਣ ਲਈ ਨਾ ਰੁਕੋ, ਬਸ ਰਵਾਨਾ ਹੋਵੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁੱਝ ਵਕਤ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਜਾ ਸਕੋ ਲੈ ਜਾਓ:

- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਨਮ ਦੇ ਪਰਮਾਣ ਪੱਤਰ, ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਾਰਡ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਪੇਪਰ, ਬਾਲ ਕੱਸਟੱਡੀ ਪੇਪਰ, ਕੋਰਟ ਆਡਰ, ਸੋਸ਼ਲ ਇਨਸ਼ਿਉਰੰਸ ਨੰਬਰ
- ਧਨ, ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ, ਬੈਂਕ ਕਾਰਡ
- ਚੈੱਕ-ਬੁੱਕ, ਬੈਂਕ-ਬੁੱਕ, ਸੇਵਿੰਗ ਬੌਂਡ
- ਦਵਾ
- ਨਿਜੀ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਅਤੇ ਅਡਰੈਸ ਬੁੱਕ
- ਘਰ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ
- ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਲਸੰਸ, ਕਾਰ ਦੀ ਚਾਬੀਆਂ
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਪਸੰਦ ਖਿਡੌਣੇ
- ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕਪੜੇ, ਅਤੇ
- ਕੀਮਤੀ ਗਹਿਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਨਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਚੁੱਕ ਸਕੋ।

ਕੌਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਕੱਥ ਦੱਸ-ਦੱਸ ਕੇ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਪ੍ਰਤੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 9-1-1 ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 9-1-1 ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਅਪਦਾ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਖ਼ਤਰੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਹਾਰ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਸਿਧਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਓਹ ਉੱਥੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੀਸ ਬੌਂਡ* ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਪਾਸ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨਾੱਨ-ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਪ੍ਰੈਟੇਕਸ਼ਨ ਆਡਰ* ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਹਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ, ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਮਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਸ਼ੈਲਟਰ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰੋ, ਵਿਸਤਾਰਪੂਰਵਕ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਸ, ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਜਕਰਤਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੋਕਾਰ (ਕਨਸਰਨ) ਕਾੱਨ੍ਫ਼ਿਡੈਂਨ੍ਸ਼ੱਲ* ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਹਾਰੇ ਜਾਂ ਸੰਕਟ-ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਣ ਯੋਗ ਹੋਣ।

ਏਹ ਨੰਬਰ ਜਾਂ ਲਿੰਕ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਅਜੋਕਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਸਮਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਕਈ ਸਮਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸਮਾਜ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਪਾਸ ਭੇਜਣ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਰਗੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਾਸ ਭੇਜਣ। ਕੁੱਝ ਇਕ ਸਮਾਜ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੋਣ। ਮੱਲ੍ਟੀਕੱਲਚਰੱਲ ਜਾਂ ਆਵਾਸੀ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ

ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਾਸ ਭੇਜਣ। ਨਾਲੇ ਨਵੇਂ ਆਇਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਿਟੀਜਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਡਰੈਕਟਰੀ ਵੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ:

http://www.servicesfornewcomers.cic.gc.ca/

ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਕ ਹੈੱਲਥ ਨਰਸ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ। ਓਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸੱਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਕਈ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਚ 24-ਘੰਟੇ ਸਿਹਤ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈੱਲਥ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਹਾਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੂਬਾਈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਕ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬਰਾਦਰੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਆਖੋ। ਓਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ, ਸਲਾਹਸੇਵਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਪਾਸ ਭੇਜਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨਕ ਨੰਬਰ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਨਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿੱਤਰ, ਪਰਵਾਰ, ਗੁਆਂਢੀ

ਕਿਸੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਲੋਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਹੈਲਪ-ਲਾਈਨਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਕਿਤਨੀ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨਾਂ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ) ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ 24 ਘੰਟੇ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਤਤਕਾਲ ਕਾੱਲ ਨਾ ਕਰਣ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਦ ਇਹ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕੋ।

ਹਸਪਤਾਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਅਪਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਅਪਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸੱਚ ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡੀਅਨ ਨਾਗਰਿਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕਨੂੰਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ - ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ, ਪੱਕੇ ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਸਰਪਰਸਤ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ — ਤੁਸੀਂ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ ਅਧੀਨ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਦਾਵੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮਿਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਰਾਹੀਂ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਕਵਰੇਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੈਰ-ਸਪਾਟਾ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਯਾਤਰੀ ਜਾਂ ਅਸਥਾਈ ਮੁਲਾਕਾਤੀ ਹੈਲਥ ਬੀਮਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਕਵਰੇਜ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੈਲਥ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੈਲਥ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਟਿਜ਼ਨਸ਼ਿਪ ਅਤੇ ਇਮਿਗਰੇਸ਼ਨ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸਾਈਟ www.cic.gc.ca ਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਨੂੰਨੀ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਜਾਂ ਲੀਗੱਲ ਏਡ ਆੱਫ਼ਿਸ* ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਕੀਲ ਪਾਸ ਜਾਣ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਲੀਗੱਲ ਏਡ ਆੱਫ਼ਿਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਕਨੂੰਨੀ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੁਲਸ

ਕਈ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਲਈ ਸਿਧਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘਰੇਲੂ ਅਸਾੱਲਟ ਯੁਨਿਟ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਨਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣਗੇ। ਨਾਲੇ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਾਸ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨੰਬਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਸਫ਼ੇ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਅਪਦਾ ਵਿੱਚ 9-1-1 ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਪਦਾ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ।

ਪਬਲਿਕ ਕਨੂੰਨ ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਨੂੰਨ, ਕਨੂੰਨ ਪੱਧਤੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਜੱਸਟਿਸ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਵਾਈਅੱਲੰਸ ਇਨਿਸ਼ਈਟਿਵ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: http://canada.justice.gc.ca/eng/pi/fv-vf/plei-vij/index.html ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

ਧਾਰਮਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਗਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਉਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ੈਲਟਰ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਤਾਂ ਸ਼ੈਲਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਸ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਣ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਵਿਕਟਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁਲਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਾਰ, ਕਪੜੇ ਅਤੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿਕਟਮ ਇਸ਼ੂਜ਼ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਲਈ ਪੋਲਿਸੀ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਰੈਕਟਰੀ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ:

http://canada.justice.gc.ca/eng/pi/pcvi-cpcv/vsd-rsv/index.html

ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਰੀ-ਡਾਇਲ ਫ਼ੀਚਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ, ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਂ ਵਿਕਟਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਕਰਤਾ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਕਾੱਲ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈੱਲ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਫ਼ੋਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀਆਂ ਕਾੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਨੰਬਰ ਮਿਟਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਲੂਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕੀ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਸਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਸਥਿਤੀ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੁਝਾਉ ਦਿਓ ਕਿ ਓਹ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਲੈਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਤੈਅ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਰੱਖੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨਾਂ * ਜਾਂ ਹੈਲਪ-ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਨੰਬਰ ਦਿਓ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਓਹ ਅਕਸਰ ਵੱਖ, ਨਿਰਬਲ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਅਤੇ ਗੁਆਚੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਿਕਟਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਕਸਰ ਜੋ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਘਰੇਗੀ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪਾਸ ਭੇਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਤਾਂ 9-1-1 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੁਲਿਸ ਅਪਦਾ ਨੰਬਰ ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਖ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਾ ਕਰੋ – ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਸ ਸੱਦਦੇ ਹੋ?

ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ। ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ 1980 ਦੇ ਅਰੰਭ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਸੂਬੇਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਉਨ ਪ੍ਰੋਸਿਕਿਉਟਰ* ਸਪਾਉਜ਼ਲ ਅਬਿਉਜ਼ ਪਾੱਲਿਸੀਜ਼* ਹਨ। ਇਹ ਪਾੱਲਿਸੀਆਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਮਾਮਲਾ ਮਨ੍ਹਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜੇ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੁਲਿਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰੇ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਬੇਲ ਹੀਅਰਇੰਗ* ਤੀਕ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ, ਜੱਜ ਕੀ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਸ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੇਲ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਓਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰਣ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੱਜ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਤੈਅ ਕਰੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੱਜ ਸ਼ਾਇਦ ਆਡਰ ਕਰੇ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਣ ਤੋਂ ਮਨਾਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜੇਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੇ ਚੋਟ ਖਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਵਾਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੋ।

ਕੁੱਝ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਨਾੱਨ-ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਇਮਰਜੰਸੀ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਡਰ* ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕੋਰਟ ਆਡਰ ਲੈਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਣ ਦਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਆਡਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇ ਲਈ ਪਰਵਾਰਕ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਨੂੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਅਪਦਾ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਆਡਰ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਪੀਸ ਬੌਂਡ* ਲੈਣ ਯੋਗ ਹੋਵੋ।

ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਪੁਲਿਸ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਚਾਰਜ ਲਗਾਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ?

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਜੱਜ ਸੈਂਨਟੰਸ* ਬਾਰੇ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ। ਸੈਂਨਟੰਸ (ਸਜ਼ਾ) ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਫ਼ਾਈਨ* ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ* ਹੋਵੇ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਉਨਸਲਿੰਗ* ਲਈ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੱਜ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਆਡਰ ਦੇਵੇ। ਜੇਲ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਆਡਰ ਤੈਅ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਜੱਜ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੱਜ ਇਸ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਤਨਾ ਪ੍ਰਚੰਡ ਸੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ, ਕ੍ਰਾਉਨ ਪ੍ਰੋਸਿਕਉਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਵਰਕਰ* ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੱਜ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਾਂ ਤੇ ਛੱਡੇ।

ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜੱਜ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਟ੍ਰਾਇਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਟ੍ਰਾਇਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹੈ। ਟ੍ਰਾਇਲ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਵਾਹ ਬਣ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਪਰ ਅਦਾਲਤ ਤੁਹਾਡਾ ਗਵਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਣਾ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਲੋਜ਼ਡ-ਸੱਰਕਟ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ* ਰਾਹੀਂ ਓਟ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਤੋਂ ਜੱਜ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਗਵਾਹੀ ਦੇਣ ਦੋਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਗੇ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕ੍ਰਾਉਨ ਅਭਿਯੋਜਕ ਜੱਜ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਕੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਦੁਆਰਾ ਕ੍ਰਾਸ-ਇਗਜ਼ੈਮਿਨੇਸ਼ਨ* ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਵੇ।

ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੱਜ ਸਜ਼ਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਜੁਰਮਾਨਾ, ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਜੇਲ ਟਾਈਮ ਬਾਰੇ ਤੈਅ ਕਰੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਣ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ।

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਜੱਸਟਿਸ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਡਰੋ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਲੋਕੀ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਅਤੇ ਭੈਭੀਤ ਕਰਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੱਲਚਰ ਸ਼ਾੱਕ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿੱਤੀ ਤਣਾਉ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੱਵਿਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਕੋਈ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੋਣਾਂ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਚੋਣਾਂ ਹੈ ਚੁਨਣ ਲਈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਕੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬੜੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਥਨ

ਕਿਰਪਾ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇਹ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਕਨੂੰਨੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਨੂੰਨੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਕਨੂੰਨੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸਾੱਲਟ (ਹਮਲਾ)

ਅਸਾੱਲਟ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਿਨਾ ਰਜਾਮੰਦੀ ਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ।

ਬੇਲ ਹੀਅਰਇੰਗ (ਜ਼ਮਾਨਤ ਸੁਣਵਾਈ)

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਣ ਬਾਅਦ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੇਲ ਹੀਅਰਇੰਗ (ਜ਼ਮਾਨਤ ਸੁਣਵਾਈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੱਜ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਦਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਸੁਣਵਾਈ ਤੀਕ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੱਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਕਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ਰੂਰ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੱਜ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਡਰ ਦਵੇ ਕਿ ਉਹ ਵਿਕਟਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਮਾਨਤ ਨੂੰ ਜੂਡਿਸ਼ਲ ਇੰਟੱਰਿਮ ਰਿਲੀਸ (ਅਦਾਲਤੀ ਆਰਜ਼ੀ ਰਿਹਾਈ) ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਚਾਈਲ੍ਡ ਅਬੱਨਡੰਨਮੈਂਟ (ਬਾਲ ਤਿਆਗ)

ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਤਿਆਗ ਇੱਕ ਅਪਰਾਧ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 10 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਕਿਸੀ ਬਾਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਸ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਜੋਂ ਬਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਾਈਲ੍ਡ ਪ੍ਰੱਟੈਕਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਹਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਰਪੋਟ ਕੀਤੇ ਬਾਲ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਉਪੇਖਿਆ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ “ਚਾਈਲ੍ਡ ਵੈੱਲਫ਼ੇਅਰ”, “ਚਿਲ੍ਡਰਨਸ ਏਡ” ਜਾਂ “ਯੂਥ ਪ੍ਰਟੈਕਸ਼ਨ” ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੈਅ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਓਹ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਪੁਚਾਉਣ ਦੀ; ਜਾਂ
- ਬਾਲ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਘਰੋਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ।

ਕ੍ਲੋਜ਼ਡ-ਸੱਰਕਟ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ (ਕ੍ਲੋਜ਼ਡ-ਸੱਰਕਟ ਦੂਰਦਰਸ਼ਨ)

ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਬਿਨਾ ਅਦਾਲਤ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਵੀਡੀਓ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਕਾੱਨ੍ਫ਼ਿਡੈਂਨ੍ਸ਼ੱਲ (ਗੁਪਤ)

ਕਾੱਨ੍ਫ਼ਿਡੈਂਨ੍ਸ਼ੱਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਨਿਜੀ।

ਕੱਨ੍ਸੈਂਟ (ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ)

ਕੱਨ੍ਸੈਂਟ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਣਾ। ਪਰ ਕਨੂੰਨਨ "ਕੱਨ੍ਸੈਂਟ" ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ "ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਦੁਖ ਦੇਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਨੂੰਨ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਗ਼ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਬੱਚੇ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਕਾਰਜ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਚੇਤ ਜਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਗ਼ ਵੀ ਹੋਵੋ। ਚੁੱਪੀ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਾਉਨ੍ਸਲਿੰਗ (ਮਸ਼ਵਰਾ)

ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਪੂਰਵਕ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗ਼ੱਲ ਕਰ ਕੇ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਧਾਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਧਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਲੇ ਮੁਲਾਕਾਤ), ਦੰਪਤੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੋਨੋ ਜਾਣੇ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ) ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ) ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ (ਜਦ ਕਈ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣ ਵਜੋਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ)।

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਡ (ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਕੋਡ)

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਡ ਕਨੂੰਨ ਹੈ ਜੋ ਕਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਅਧਿਕਤਰ ਕ੍ਰਿਮਨਲ (ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ) ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਡ ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਅਫ਼ੈਂਸ (ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ)

ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਅਫ਼ੈਂਨ੍ਸ ਉਹ ਹੈ ਜਦ ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਡ ਹੇਠ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਜੁਰਮ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ (ਸੰਕਟ ਕਾਲ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲਾਈਨ)

ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਮੁਫ਼ਤ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਕਾੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਾੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਫ਼ੋਨ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਵੇਗਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣੇਗਾ। ਓਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣਗੇ। ਓਹ ਨਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਾਈਨਾਂ ਫ਼ੋਨ ਬੁੱਕ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਂਈ ਬਸਾਂ, ਕ੍ਲੀਨਿਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਵਿਗਿਆਪਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕ੍ਰਾਉਨ ਪ੍ਰੋਸਿਕਿਉਟਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਉਨ ਅਟੱਰਨੀ (ਕ੍ਰਾਉਨ ਅਭਿਯੋਜਕ ਜਾਂ ਕ੍ਰਾਉਨ ਮੁਖ਼ਤਾਰ)

ਇਹ ਉਹ ਵਕੀਲ ਹੈ ਜੋ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਾਉਨ ਪ੍ਰੋਸਿਕਿਉਟਰ ਜੱਜ ਨੂੰ ਕੇਸ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਹੋ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਾਉਨ ਪ੍ਰੋਸਿਕਿਉਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ। ਓਹ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਨਿਧਿਤਵ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਾਸ-ਇਗਜ਼ੈਮਿਨੇਸ਼ਨ (ਜਿਰਹ)

ਇਹ ਕਨੇਡੀਅਨ ਲੀਗੱਲ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਟ੍ਰਾਇਲ ਦੇ ਦੋਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਵਕੀਲ ਦੁਆਰਾ ਗਵਾਹ ਦੀ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ (ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੱਲਚਰ ਸ਼ਾੱਕ (ਸਭਿਆਚਾਰ ਆਘਾਤ)

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼, ਪੁੱਜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਭੋਂਦਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਮਹੌਲ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਉਹ ਜਜ਼ਬਾ ਕੱਲਚਰ ਸ਼ਾੱਕ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਬੋਲੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਜੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੌਸਮ, ਅਹਾਰ, ਘਰ, ਆਪਣੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੀ ਗੰਧ ਅਤੇ ਧੁਨ ਦੇ ਆਦੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਜੋਂ ਬੇਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਲਚਰ ਸ਼ਾੱਕ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ "ਘਰ ਵਰਗਾ" ਜਾਂ ਜੁੜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।

ਕੱਸਟੱਡੀ ਜਾਂ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਡਰ (ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੱਸਟੱਡੀ ਜਾਂ ਹਿਫ਼ਾਜਤ ਆਡਰ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਕੱਸਟੱਡੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਨੂੰਨਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਸਿਖਿਆ ਬਾਰੇ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਣ ਦੇ ਜਿਮੇਵਾਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੋਲ (ਇਕੱਲੇ ਕੋਲ) ਕੱਸਟੱਡੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਓਹ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਣ ਲਈ ਜਾਣਗੇ। ਜਦ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕੋਲ ਜਾੱਇੰਟ੍ (ਇਕੱਠੀ) ਕੱਸਟੱਡੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਓਹ ਇਕੱਠੇ ਕਰਣਗੇ। ਦੂਸਰਾ ਮੁੱਦਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਡਰ" ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸੂਬੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ। ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਡਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਜਾਉਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਕਤ ਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਣਗੇ। ਕੱਸਟੱਡੀ ਅਤੇ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਆਡਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸੋਚ ਕੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

ਡਾਉਰੀ ਫ਼੍ਰਾੱਡ (ਦਾਜ ਫ਼੍ਰਾੱਡ)

ਕੁੱਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰਿਵਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਸੱਜਵਿਆਹੀ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਧਨ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਾਜ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੇਸ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਸ਼ੁਦਾ ਹੋਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਾਜ ਲੈਣ ਲਈ ਵਿਆਹ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਤਦ ਵਿਆਹ ਲੂੰ ਛੱਡ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਉਰੀ ਫ਼੍ਰਾੱਡ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਉਟੀ ਆੱਫ ਕੇਅਰ (ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਕਰਤੱਵ)

ਡਿਉਟੀ ਆੱਫ ਕੇਅਰ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਅਲਪਤਮ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਕਨੂੰਨਨ ਬੰਦਸ਼। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਸ਼੍ਰਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਣਾ ਹੈ। ਦੰਪਤੀ ਦਾ ਕਰਤੱਵ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਰੇਖ ਕਰਣਾ ਹੈ।

ਫ਼ੇਲਿਅਰ ਟੂ ਪਰੋਵਾਈਡ ਦਿ ਨਿਸੈੱਸਟੀਜ਼ ਆੱਫ ਲਾਈਫ਼
(ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ)

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਧਰਮ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੁਖੀ ਦਾ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿਣਾ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜਿਉਣ ਲਈ ਅਹਾਰ, ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਦੇਣਾ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਕਾੱਮਨ ਲਾੱ ਪਾਰਟਨਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣ ਵਿੱਚ ਅਸਫ਼ਲ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਣਾ "ਡਿਉਟੀ ਆੱਫ ਕੇਅਰ" ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਫ਼ਾਈਨ (ਜੁਰਮਾਨਾ)

ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਇਹ ਆਡਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ (ਅਪਰਾਧੀ) ਜਿਸ ਨੇ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ, ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੇ।

ਇਨਟਿਮੇਟ ਪਾਰਟਨਰ (ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ)

ਅੰਤਰੰਗ ਸੰਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਦੰਪਤੀ ਸਮੇਤ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ, ਕਾੱਮਨ ਲਾੱ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਹਿਲੀ ਪਤਨੀ। ਦੋਸਤ ਲੜਕਾ, ਦੋਸਤ ਲੜਕੀ, ਡੇਟਿੰਗ ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਇਸ਼ਕੀਆ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਜੋ ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਲੀਗੱਲ ਏਡ ਆੱਫ਼ਿਸ (ਕਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ)

ਇਹ ਦਫ਼ਤਰ ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਨੂੰਨ ਪ੍ਰਤਿਪਰਵਰਤਿਤ ਅਤੇ ਪਬਲਕ ਕਨੂੰਨੀ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੀਸ ਬੌਂਡ (ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਰਨੋਟ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬੋਂਡ (ਸ਼ਾਂਤੀ ਪਰਨੋਟ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਇਹ ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਡ ਹੇਠ ਆਡਰ ਹੈ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਖਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲਿਫ਼ੋਨ ਕਰਣ ਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਆਡਰ ਦੀ ਅਵੱਗਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੁਲਸ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕਰ ਲਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਸ ਬੌਂਡ ਬਾਰੇ ਵਧੀਕ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੋਸਟ ਟ੍ਰਾੱਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ)

ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਧੁਖਧੁਖੀ ਅਵਿਵਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਭਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯਾਤਨਾ, ਬਲਾਤਕਾਰ, ਕਤਲ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੇਖਣ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਾਰਣ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੁਖਧੁਖੀ ਅਵਿਵਸਥਾ ਨਿਤ ਦੀਆਂ

ਵਸਤਾਂ ਬਾਰੇ ਡਰਣ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਣ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਕੁੱਝ ਵਿਕਟਮਾਂ ਨੂੰ ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਚਾਲ ਨੂੰ ਝੱਲਣ ਵਜੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੂਰਵ-ਦ੍ਰਿਸ਼ (ਭਿਆਨਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਜੀਵ ਯਾਦਾਂ) ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਚਾਹੇ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਇਆਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੀ ਟੀ ਐੱਸ ਡੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ (ਪਰਤਾਵਾ)

ਇਹ ਕ੍ਰਿਮਨਲ ਕੋਰਟ ਆਡਰ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਅਪਰਾਧੀ) ਦੀ ਜਿਸ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਕਤੀ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨ ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਉਨ੍ਸਲਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਪ੍ਰੱਟੈਕਸ਼ਨ ਆਡਰ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਡਰ)

ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵੱਖ ਸਿਵਲ (ਨਾਕ੍ਰਿਮਨਲ) ਪ੍ਰੱਟੈਕਸ਼ਨ ਆਡਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੋ-ਕੰਟੈਕਟ (ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ) ਆਡਰ ਜਾਂ ਰਿਸਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਰੋਕ ਰੱਖਣ ਦਾ) ਆਡਰ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਧਿਕਤਰ ਸੂਬੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਨੂੰਨ ਵਿਧਾਨ ਹੇਠ ਅਪਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਡਰ ਜਾਂ ਅਪਦਾ ਮੁਦਾਖ਼ਲਤ ਆਡਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਓਹ ਵਿਕਟਮ ਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਧਿਕਾਰ; ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਨਿਕਾਲਾ; ਅਤੇ ਵਿਕਟਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਉਪਾਉ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੈੱਨਟੰਸ (ਸਜ਼ਾ)

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੁਰਮ ਵਿੱਚ ਕਸੂਰਵਾਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੰਡ ਦੇਣ ਦਾ ਜੱਜ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਸੈੱਨਟੰਸ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਜ਼ਾ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਵਕਤ ਗੁਜਾਰਣ ਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜੁਰਮਾਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਹਮਲਾ

ਲਿੰਗੀ ਹਮਲਾ, ਕਿਸੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਲਿੰਗੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸਪਰਸ਼ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਹਮਲਾ, ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ਬਰਦਰਸਤੀ ਲਿੰਗੀ ਸੰਭੋਗ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਛ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜੇਕਰ ਸਹਿਮਤੀ ਲਈ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਡਰ ਜਾਂ ਧੋਖੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ, ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਵੇ, ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਲਿੰਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦੇ ਕੁੱਛ ਅਪਵਾਦ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ।

ਸ੍ਪਾਉਜ਼ਲ੍ ਅਬਿਉਜ਼ ਪਾੱਲਿਸਿਜ਼ (ਦੰਪਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੀਤੀਆਂ)

ਨੀਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਉਹ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਦੇ ਆਰਪਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੇ, ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੀਤੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਣ ਲਈ ਕਿ ਓਹ ਦੰਪਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣ, ਅਨੁਸਰਣ ਕਰਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੰਪਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੀਤੀਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੁਲਸ ਅਫ਼ਸਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੋ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰੀ ਸੀ ਕਨੂੰਨ ਤੋੜਦਿਆਂ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਚਾਰਜ਼ (ਦੋਸ਼) ਲਗਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਵਿਕਟਮ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਚਾਰਜ਼ ਨਾ ਵੀ ਚਾਹੇ।

ਸੁਪੱਰਵਾਈਜ਼ਡ ਐੱਕ੍ਸਚੇਂਜ (ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਵਟਾਂਦਰਾ)

ਜਦ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੋਨੋ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। “ਐੱਕ੍ਸਚੇਂਜ”(ਵਟਾਂਦਰਾ) ਤੋਂ ਮਤਲਬ ਉਹ ਪਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਲ ਇੱਕ ਧਿਰ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਵਟਾਂਦਰਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਹੈ, ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਣ ਲਈ ਤੱਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਲ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਧਿਰ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਬੁਰਾ ਨਾ ਵਾਪਰੇ। ਜੇਕਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਟਾਂਦਰੇ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਟਾਂਦਰਾ ਸਹੀ-ਸਲਾਮਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰੇ।

ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਵਿਕਟਮ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ)

ਵਿਕਟਮ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜੁਰਮ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰਾਂ ਲਈ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੁਰਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਪ੍ਰਤੀ ਉਹ ਪ੍ਰਤਿਕਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਰਟ ਸਿਸਟਮ (ਅਦਾਲਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ) ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸੂਬਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਜੁਰਮਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Notes

ਕਵਰ ਦੀ ਚਿਤਰਕਲਾ ਅਤੇ ਵਰਨਣ – ਦਿ ਬੇਟਾਊਨ ਗਰੁਪ ਏ ਦੁਆਰਾ

ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੰਝੂ ਦੀ ਬੂੰਦ

ਦਿਲ ਅਤੇ ਹੰਝੂ ਦੀ ਬੂੰਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ "ਐਕਸ" ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ (ਦਿਲ) ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਦਰਦ ਅਤੇ ਪੀੜ (ਹੰਝੂ ਦੀ ਬੂੰਦ) ਦੇ ਵਿੱਚਲੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਾਉਂਦਾ ਹੈ। "ਐਕਸ", ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਚਟਾਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵੀ।

ABUSE IS WRONG IN ANY LANGUAGE

La maltraitance est inacceptable peu importe la langue

Waxyeeladu waa khalad luqad walba

El abuso es condenable en cualquier idioma

Жестокое обращение недопустимо на любом языке

학대는 언어를 막론하고 그릇된 것입니다

بدسلوکی کسی بھی زبان میں غلط ہے

بد رفتاری در هر زبان غلط است

துர்ப்பிரயோகம் என்பது எந்த மொழியிலும் தவறுதான்

إساءة المعاملة مرفوضة في جميع اللغات

虐待是有悖文明的恶行

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।