ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਅਜਿਹੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ:

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਡਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕੱਟ ਦੇਣ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਧਨ ਜਾਂ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਈਰਖਾ, ਮਾੜੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕਾਬਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਚਿੰਤਤ, ਉਦਾਸ, ਛੱਡੇ ਗਏ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ
- ਸਰੀਰਕ ਸੱਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰਗੜਾਂ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਮੋਚ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਅਣਉਚਿੱਤ ਸਪੱਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਕੋਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਣਾ।

0768_APR2020

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ (ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਐਂਬੂਲੈਂਸ)
ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000)
ਜੇ ਕੋਈ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।

ਔਰਤਾਂ ਲਈ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ (ਡੀ ਵੀ ਕਨੈਕਟ) (DVConnect)
1800 811 811
ਘਰ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ
07 3846 3490
ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਂ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮਸ਼ਵਰਾ।

ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਲਾਈਨ (ਡੀ ਵੀ ਕਨੈਕਟ) (DVConnect) 1800 600 636
ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਗੁਪਤ ਮਦਦ।

ਫੈਮਲੀ ਅਤੇ ਚਾਈਲਡ ਕੰਨੈਕਟ
13 32 64
ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਲਾਹ।

Interpreter

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 13 74 68।

Punjabi

ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ।

www.qld.gov.au/domesticviolence

Queensland Government

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ?

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ (ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਹੁਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਸਹਿਤ) ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਲਈ ਸਭਿਆਚਾਰ ਕੋਈ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੁਆਰਾ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ - ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਹ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ **ਸੁਣੋ** ਅਤੇ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਉਸਨੂੰ ਮੰਨੋ – ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਤੇ **ਪੁੱਛੋ** ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ **ਮਦਦ** ਕਰੋ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਹਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ **ਗੱਲ** ਕਰੋ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਰਗੀ ਵਿਵਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ **ਪੇਸ਼ਕਸ਼** ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਦਾ **ਆਦਰ** ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਲਈ **ਸੰਪਰਕ** ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਏ ਬਗੈਰ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:** 'ਕੀ ਮੈਂ ਜੋ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?'

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ:

- ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ **ਦਖ਼ਲ** ਦੇਣਾ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਉਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪੀੜਤ ਦਾ ਪਤਾ ਜਾਂ ਬਚਣ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ **ਦੱਸਣਾ**।
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ **ਸਿੱਧੀ** ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਰੂਪਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲਈ ਹੋਰ **ਜਾਣੋ**।
- ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ **ਗੱਲ** ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਰਵਈਆਂ ਨੂੰ **ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ** ਕਰੋ ਜੋ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਆਦਰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਖੇਡ ਕਲੱਬਾਂ ਵਿਚ ਲਿੰਗ ਬਰਾਬਰੀ ਨੂੰ **ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ** ਕਰੋ।
- ਚੰਗੇ ਵਰਤਾਓ ਦਾ **ਮਾਡਲ** ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਖਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਵਰਗੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।