ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

RAPE CRISIS SCOTLAND

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਹੋਏ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ

ਦ ਰੇਪ ਕਾਰਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ (ਆਰਸੀਐਸ) ਹੈਲਪਲਾਈਨ 13 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਅਜਹਿ ਕਸਿ ਵੀ ਵਅਿਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਸਿ ਨੇ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਾਂ ਕਵਿੇਂ ਵਾਪਰਆਿ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ, ਮਰਦਾਂ, ਅਤੇ ਗੈਰ-ਲੰਿਗੀ ਲੋਕਾਂ ਸਮੇਤ ਵਪਿਰੀਤਲੰਿਗੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਚਿੱ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਪਰਵਿਾਰ, ਦੋਸਤ, ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ, ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। ਤੁਸੀ ਫ਼ੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਲੰਿਗ, ਜਨਿਸੀ ਰੁਝਾਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਤਹਿਾਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਫੈਸਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਦਾ ਸ਼ਕਿਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੰਿਗ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧੀ ਦਾ ਲੰਿਗ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਕਸਿੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਸਦੇ ਸ਼ਕਿਾਰ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕ ਿਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਕ ਿਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕਉਿਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚੰਿਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕ ਿਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਸਰਵਾਈਵਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਹਲਿੂ ਹਨ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੀਆਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਤਕਿਾਰਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕ ਿਪੁਰਸ਼ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਲਿੱਖਣ ਚੰਿਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਵਿੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ

ਤੁਸੀਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਕਸਿੇ ਵੀ ਦਨਿ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ‘ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਹੈ। 1 ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਇਤਹਿਾਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕ ਿਸਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕ ਿਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕ ਿਉਸ ਦਨਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਟੀਮ ਇੱਕੋ ਜਹਿੀ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਹਸਿਾਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਨ, ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵੱਿਚ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ **www.rapecrisisscotland.org.uk**

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵੱਿਚ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਕੇਂਦਰ ਉਹਨਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰਪਿੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੁਲਸਿ (ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਸੇਵਾ) ਨੂੰ ਰਪਿੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਂਦਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕ ਿਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵੱਿਚ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ

ਆਰਸੀਐਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ, ਵੈੱਬ-ਆਧਾਰਤਿ, ਜਾਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ‘ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕ ਿਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੱਿਥੇ ਰਹੰਿਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਸਿ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

1 ਸਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਜੋਖਮ ਹੈ।

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਬਾਰੇ

ਇਸਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬਲਾਤਕਾਰ
- ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ (ਜਸਿ ਵਿੱਚ ਅਣਚਾਹਿਆ ਛੂਹਣਾ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ
- ਔਨਲਾਈਨ/ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ ਅਸ਼ਲੀਲ ਸੰਚਾਰ
(ਬਨਿਾਂ ਸਹਮਿਤੀ ਤੋਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ/ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ)
- ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ
- ਜਨਿਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ (ਕੰਮ ‘ਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ਸੈਕਸ ਵੇਚਣਾ ਜਾਂ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ (ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਪੈਸੇ ਲਈ ਜਨਿਸੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ)
- ਬਨਿਾਂ ਸਹਮਿਤੀ ਦੇ ਕੋਈ ਕੰਡੋਮ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਬਾਰੇ

ਕਸਿੇ ਵੀ ਵਅਿਕਤੀ ਦਾ ਬਲਾਤਕਾਰ, ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਨਿੰਾ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ:

- ਲਗਭਗ 3% ਤੋਂ 13% ਮੁੰਡਆਿਂ ਨੇ ਬੱਚਆਿਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਿਚ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ2
- ਤਾਜ਼ਾ ਅਪਰਾਧ ਅੰਕੜੇ3 ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਹੋਰ ਜਨਿਸੀ ਅਪਰਾਧ' ਦੇ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਪੀੜਤ (ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਅਸ਼ਲੀਲ ਐਕਸਪੋਜਰ, ਕਸਿੇ ਨੂੰ ਜਬਰਦਸਤੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਖਾਿਉਣਾ, ਔਨਲਾਈਨ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ) ਪੁਰਸ਼ ਹਨ।
- ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਦੇ ਲਗਭਗ 6% ਪੀੜਤ, ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਲਗਭਗ 13% ਪੀੜਤ ਪੁਰਸ਼ ਹਨ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵੱਿਚ 2% ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕਆਿ ਹੈ4

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਸ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਪੁਲਸਿ ਨੂੰ ਇਹ ਰਪਿੋਰਟ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ (ਪੰਜ ਵੱਿਚੋਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ5) ਇਸ ਲਈ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਪਰਾਧ ਅਸਲ ਘਟਨਾ ਦਰਾਂ ਦਾ ਸਰਿਫ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹਨ।

ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਬਹੁਗਣਿਤੀ (90-95%) (ਭਾਵੇਂ ਪੀੜਤ ਵਅਿਕਤੀ ਦਾ ਲਗਿੰ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ) ਪੁਰਸ਼ ਅਤੇ ਸਧਿੰੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਛਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਹੋ ਜਸਿਨੇ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਸ਼ੋਸ਼ਕ ਕੌਣ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਇਹ ਹਸਿੰਾ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

[2] www.gbv.scot.nhs.uk/wp-content/uploads/2009/12/GBV_Childhood-Sexual-Abuse-A4-6.pdf

[3] ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵੱਿਚ ਦਰਜ ਅਪਰਾਧ: ਹੋਰ ਜਨਿਸੀ ਅਪਰਾਧ, 2017 www.gov.scot/Resource/0052/00525033.pdf ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵੱਿਚ ਦਰਜ ਅਪਰਾਧ 2016-2017 www.gov.scot/Publications/2017/09/3075/downloads

[4] Natsal-3, 2015: https://webarchive.nrscotland.gov.uk/3000/https://www.gov.scot/Resource/0047/00474316.pdf

[5] 2014/15 ਲਈ ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਅਪਰਾਧ ਅਤੇ ਨਆਿਂ ਸਰਵੇਖਣ https://webarchive.nrscotland.gov.uk/20200117001347/https:/www.gov.scot/publications/scottish-crime-justice-survey-2014-15-sexual-victimisation-stalking/

ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਬਾਰੇ

ਕਾਨੂੰਨ

ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਤਹਤਿ, ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਲੰਿਗ ਦੁਆਰਾ, ਬਨਿਾਂ ਸਹਮਿਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਵੱਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਲੰਿਗ ਜਾਂ ਯੋਨੀ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਿੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਦੁਆਰਾ, ਜੋ ਕਿ ਲੰਿਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਨਿਾਂ ਸਹਮਿਤੀ ਦੇ, ਗੁਦਾ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਵੱਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ' ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਮਿਤੀ ਤੋਂ ਬਨਿਾਂ ਜਨਿਸੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ, ਕਸਿੇ ਵੀ ਲੰਿਗ ਦਾ ਅਤੇ ਕਸਿੇ ਵੀ ਕਸਿਮ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ, ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਸਿਮਾਂ ਦੇ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲੇ ਦੁਆਰਾ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਕਿਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

'ਸਹਮਿਤੀ' ਦਾ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਰਥ ਵੀ ਹੈ - 'ਮੁਫ਼ਤ ਸਮਝੌਤਾ'। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਸਹਮਿਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜੇ ਹਮਲਾ ਉਦੋਂ ਹੋਇਆ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ, ਬੇਹੋਸ਼, ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵੱਿਚ ਸੀ, 16 ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਜਾਂ ਤੁਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਦੱਿਤਾ ਕਉਿਂਕ ਿਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਆਿ, ਧੋਖਾ ਦੱਿਤਾ ਗਆਿ, ਗੁੰਮਰਾਹ ਕੀਤਾ ਗਆਿ, ਧਮਕਾਇਆ ਗਆਿ, ਜਾਂ ਤੁਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਡਰੇ ਹੋਏ ਸਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਪਰਾਧ ਹਨ।

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਬਾਰੇ

ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਦਾ ਹਰ ਕਸਿੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਪਰਾਧੀ ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ਆਿਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਹਿਾ ਕੋਈ ਹੋਵੇਗਾ ਜਸਿਨੂੰ ਤੁਸੀ ਕਸਿੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਸੀ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ, ਕਸਿੇ ਸੰਸਥਾ ਵਚਿੱ (ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਦੇਖਭਾਲ ਵਚਿੱ), ਕਸਿੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਮਾਹੌਲ ਵਚਿੱ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਤਿੇ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਹਿਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੌਕਆਿਂ ‘ਤੇ ਵਾਪਰਆਿ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਚਿੱ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਪਹਲਿਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਚਤਿੰਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਤੀਵਧਿੀ ਵਚਿੱ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਵਚਿੋਂ ਕੁਝ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਨ, ਜਵਿੇਂ ਕਿ ਕੈਮਸੈਕਸ, ਕਰੂਜ਼ਗਿੰ, ਸੈਕਸ ਉਦਯੋਗ ਵਚਿੱ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀ ਕਗਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਹੋ। ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਸਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਗੁਪਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਕਸਿੇ ਸਹਾਇਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੁਮਨਾਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਸਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡੇ ਸਮਰਥਕ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਚਿੱ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਸਝਿੱਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਚਿੱ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਥਿੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਨਿਸੀ ਹੰਸਿਾ ਬਾਰੇ

ਚੈਕ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ

ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਇਸ ‘ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਕਸਿੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਜਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੱਸੇ ਬਨਿਾਂ ਜਨਿਸੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸੰਚਾਰਤਿ ਲਾਗਾਂ (ਐਸਟੀਆਈਜ਼) ਲਈ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿੇ ਵੀ ਜਨਿਸੀ ਸਹਿਤ ਕਲੀਨਕਿ ਵੱਿਚ:
www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder
ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਭਿਾਗ ਵੱਿਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਗਲਾਸਗੋ ਵੱਿਚ ਆਰਚਵੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ ਕਸਿੇ ਵੀ ਅਜਹਿੇ ਵਅਿਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਹਰ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜਸਿਦਾ ਪਛਿਲੇ ਸੱਤ ਦਨਿਾਂ ਵੱਿਚ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਹੈ: **archway.sandyford.org/**

ਪੂਰੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵੱਿਚ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਸਥਾਨਕ ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਰਸਿਪਾਂਸ ਕੋਆਰਡੀਨੇਸ਼ਨ ਸਰਵਸਿਜ਼ਿ (ਐਸਏਆਰਸੀਐਸ) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਸਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨਾਲ 08088 01 03 02 ‘ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ (ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ)।

ਜਨਿਸੀ ਹਿੰਸਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਜਨਿਸੀ ਹਿੰਸਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਆਿਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਰਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕ ਿਕੀ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿਵਾਂ। ਇਸਦਾ ਗੰਭੀਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਆਦਮੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਰਾਹ 'ਤੇ ਲਆਿਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਦਰਦ, ਸੱਟ, ਡਰ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ, ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਦੇ ਲੱਛਣ। ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੱਟ ਅਤੇ ਐਸਟੀਆਈਜ਼ (STIs) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਵਿਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕ ਿਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨਆਿਂ ਅਤੇ ਪੈਨਕਿ ਅਟੈਕਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਨਿਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਸ਼ਿਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਦਹਾਕਆਿਂ ਤੱਕ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕ ਿਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਰਿ ਇਹ ਲੱਭਣਾ ਕ ਿਅਜਹਿਾ ਨਹੀ ਹੈ।

ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀ ਬੇਚੈਨ, ਡਰੇ ਹੋਏ, ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਰਮਸਾਰ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਡਪਿਰੈਸਡ ਜਾਂ ਆਤਮ ਹੱਤਆਿ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਹੋ ਰਹਿਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਦੂਸਰਆਿਂ ਤੋਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕ ਿਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ; ਜਾਂ ਸੋਚਨਾ ਕ ਿਤੁਸੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਹੋ। ਅਜਹਿਾ ਸੋਚਣਾ ਸੁਭਾਵਕਿ ਹੈ ਕਉਿਂਕ ਿਜਸਿ ਵਅਿਕਤੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਹੈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਆਿ ਹੋਵੇ ਕ ਿਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਯਿੰਤਰਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਸੀ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਸੀ; ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਹੇ ਸਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਬਾਹਰ' ਕਰਨ ਲਈ।

ਜਨਿਸੀ ਹਿੰਸਾ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਕਸਰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੱਖਰਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ
- ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਕੱਢਣਾ
- ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਜੋ ਤੁਸੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੈਕਸ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀ ਕਰੋਗੇ।
- ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਪੁਰਸ਼/ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜਨਿਸੀ ਝੁਕਾਅ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ (ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਲਿੰਗੀ (ਗੇਅ) ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਲਿੰਗੀ ਹਨ)

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿ ਜਨਿਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਸਦਮੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ, ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਵਿਗਿੜਨ ਦੇਣਗੇ, ਅਤੇ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਆਿ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਅਕਸਰ ਗਲਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ, ਕਈ ਵਾਰ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਪਰਾਧੀ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਗਲਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚ ਕਹਿ ਕੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਧਮਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ। ਇਹ ਹਨ:

ਕੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਹਰ ਲਿੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਆਦਮੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਇਹ ਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੀ ਅਪਰਾਧੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕੁਝ ਪੁਰਸ਼ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ (ਗੇਅ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘਰਿਣਾ), ਬਾਈਫੋਬੀਆ (ਦੋਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘਰਿਣਾ), ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ (ਵਿਪਰੀਤਲਿੰਗੀ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘਰਿਣਾ), ਨਸਲਵਾਦ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਉਦਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਾਂਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ

ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੌਰਾਨ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਰੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਣਇੱਛਤ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।

ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਵੱਲ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ

ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਲੋਕਾਂ ਵਚਿੱ ਅਣਇੱਛਤ ਸਰੀਰਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਆਿਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਵੀਰਜ ਨਕਿਲਨਾ), ਉਹ ਖ਼ਤਰੇ, ਹਮਲੇ, ਡਰ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਵੱਲ ਅਣਇੱਛਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਉਡਾਰੀ, ਜੰਮਣਾ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਿ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਆਿਤਮਕ ਜਵਾਬ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਅਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੰਮ (ਫ੍ਰੀਜ਼ ਹੋ) ਜਾਂਦੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦਤਿਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਡਰਪੋਕ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕ ਿਅਜਹਿਾ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਜਨਿਸੀ ਰੁਝਾਨ ਅਤੇ ਲਗਿੰ ਪਛਾਣ

ਜਹਿੜੇ ਪੁਰਸ਼ ਸਧਿੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਦੀ-ਕਦੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਨਿਸੀ ਰੁਝਾਨ ‘ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ; ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕ ਿਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਲਗਿੰੀ ਬਣਾ ਦਤਿਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਉਿਂਕ ਿਉਹ ਸਮਲਗਿੰੀ ਹਨ। ਕੁਝ ਟਰਾਂਸ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕ ਿਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਡਸਿਫੋਰੀਆ (ਜ਼ਦਿੰਗੀ ਤੋਂ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ) ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਗਿੰ ਪਰਵਿਰਤਨ ਜਾਂ ਲਗਿੰ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕਵਿੇਂ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਦਾ ਜਨਿਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਗਿੰ ਜਾਂ ਲਗਿੰ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕ ਿਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੌਣ ਹੈ, ਨਾ ਕ ਿਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ।

ਕੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕ ਿਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਵਸ਼ਿਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਮਾਨਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਇਤਹਿਾਸ ਹੈ ਕਉਿਂਕ,ਿ 2009 ਤੱਕ, ਇੱਕ ਅਪਰਾਧਕਿ ਅਪਰਾਧ ਵਜੋਂ ਬਲਾਤਕਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਯੋਨੀ ਵਚਿੱ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਕਾਨੂੰਨ ਹੁਣ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਅਿਕਤੀ ਜੋ ਮਰਦ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਆਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਫਲ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕ ਿਪੁਲਸਿ ਅਤੇ ਅਦਾਲਤਾਂ ਮਰਦਾਂ ਵਰਿੁੱਧ ਜਨਿਸੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਵਵਿਹਾਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁਲਸਿ ਕੋਲ ਜਨਿਸੀ ਅਪਰਾਧ ਸੰਪਰਕ ਅਧਕਿਾਰੀ (ਐਸਓਐਲਓਜ਼) ਹਨ ਜੋ ਜਨਿਸੀ ਹਸਿੰਾ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਸ਼ਿੇਸ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਸਖਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ।

ਆਮ ਚੰਿਤਾਵਾਂ

ਇੱਕ ਪੁਰਸ਼ ਸਰਵਾਈਵਰ ਹੋਣਾ

ਪੁਰਸ਼ (ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜ) ਇਹ ਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਅਸਲੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ' ਨਾਲ ਬਲਾਤਕਾਰ/ਜਨਿਸੀ ਹਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਉਿਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਿੇ ਵੀ ਆਦਮੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸਦਾ ਆਕਾਰ, ਤਾਕਤ, ਹੁਲੀਆ, ਉਮਰ, ਕੰਿਤਾ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਪਛਾਣ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਕਸਿੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕਆਿਂ ਨਾਲ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਡਰ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਮਨੋਵਗਿਆਿਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ। ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਕਿ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਵਿੇਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਵਿੇਂ ਕਿ 'ਮੁੰਡੇ ਨਹੀਂ ਰੋਂਦੇ ਅਤੇ 'ਮਰਦ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ', ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਸਿੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ 'ਅਸਲੀ ਪੁਰਸ਼' ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਉਿਂਕਿ ਉਹ ਰੋਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੱਿਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਪੁਰਸ਼ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਪਰਾਧੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਕੁਝ ਮਰਦ ਚੰਿਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਚਪਨ ਵੱਿਚ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਵੱਿਚ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਜਨਿਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਅਜਹਿਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਉਿਂਕਿ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸ਼ਕਿਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਵਕਿਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਆਿਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਵਿੇਂ ਵਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਯਿੰਤਰਣ ਵੱਿਚ ਹੋ।

ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਮਾਹਰਿ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਜੋ ਨਰਿਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵੱਿਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨੇੜੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸੇਵਾ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਲੰਬੀ ਹੋਵੇ। ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਕਉਿਂਕਿ, ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਔਰਤਾਂ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵੱਿਚ ਹਨ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਖੁਲਾਸਾ

ਕੁਝ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਧਰਮ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਬਾਰੇ ਬੋਲਣਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰ/ਸਮਾਜ ਨੂੰ 'ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ' ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਔਹਦਾ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਡਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਰਵਿਾਰ/ਭਾਈਚਾਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਤਰਾਏਗਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਦਦ ਨਾ ਮੰਗਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਿੰਤਿਤ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਗਿਆਤ ਰਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀ ਜੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਫਰਿ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਮਰਦ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਰਵਵਿਹਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਹ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਕਿਉਂ ਹਨ। ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਜੋ ਇਹ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀ ਸਨ: ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਕਹਣਿ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ; ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਦਬਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚਲਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਿਮ ਦੀ ਘਟਨਾ (ਟਰਿੱਗਰ) ਜਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜੀਵਨ ਘਟਨਾ (ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ, ਨਵਾਂ ਰਸ਼ਿਤਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਮਲੇ ਕਾਰਨ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀ ਹੁਣੇ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਫੋਨ, ਟੈਕਸਟ ਅਤੇ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀ ਗੁਪਤ ਸਮਰਥਨ

ਫੋਨ: 08088 01 03 02 (ਖੁਲ੍ਹੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ)

ਟੈਕਸਟ: 07537 410 027 (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਟੈਕਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੰਬਰ ਸਾਨੂੰ ਦਖਿਾਈ ਦੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੇਟ 'ਤੇ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ) ਈਮੇਲ:
support@rapecrisisscotland.org.uk
www.rapecrisisscotland.org.uk

ਇਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 13 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਸਿੇ ਵੀ ਵਅਿਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਜਨਿਸੀ ਹੰਿਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਜਾਂ ਜਵਿੇਂ ਵੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਅਸੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਨਿ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲੰਿਗ ਪੁਨਰ-ਨਯਿੁਕਤੀ, ਵਆਿਹ ਅਤੇ ਸਵਿਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਥਤਿੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ, ਨਸਲ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਸ਼ਿਵਾਸ, ਲੰਿਗ, ਲੰਿਗ ਪਛਾਣ, ਅੰਤਰਲੰਿਗ ਸਥਤਿੀ ਜਾਂ ਜਨਿਸੀ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਨਿਾਂ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰਆਿਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਬੋਲਆਿਂ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:
www.rapecrisisscotland.org.uk/help-deaf-access-to-support

ਕੁਝ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੀਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀ ਆਪਣਏ ਨੇੜਲਾ ਕੇਂਦਰ ਇੱਥੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ:
www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rape-crisis- centres

ਹੋਰ ਸੰਪਰਕ

- ਆਰਚਵੇਅ: **0141 211 8175** (24 ਘੰਟੇ)
- ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਘਰੇਲੂ ਹਸਿੰਾ ਅਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਸ਼ਾਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ:
  0800 027 1234 (24 ਘੰਟੇ) **sdafmh.org.uk**
- ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ: **0808 801 0327 www.mensadviceline.org.uk**
- ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਯੂਕੇ: ਟੈਕਸਟ/ਵੱਟਸਐਪ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ **www.survivorsuk.org**
- ਪੁਲਸਿ **101**, ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਿਚ **999**
- ਐਨਐਚਐਸ 24: 111 **www.nhs24.scot**
- ਐਲਜੀਬੀਟੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: **0300 123 2523 www.lgbthealth.org.uk**
- ਫੀਅਰਫ੍ਰੀ: **fearfree.scot**

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਆਰਸੀਐਸ ਸਹਾਯਤਾ ਸਮੱਗਰੀਆਂ:
  www.rapecrisisscotland.org.uk/support-resource
- ਸਕੌਟਸ਼ਿ ਜਸਟਸਿ ਸਸਿਟਮ ਦੀ ਸਰਵਾਈਵਰਜ਼ ਗਾਈਡ:
  https://www.youtube.com/watch?v=jqwqGTrH4ag&t=1s
- ਮੈਂ ਬਸ ਜੰਮ ਗਆਿ/ਗਈ:
  www.rapecrisisscotland.org.uk/i-just-froze
- ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਹੈ:
  www.vimeo.com/247299177
- ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਦਮਿਾਗ:
  www.vimeo.com/325875547
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਣਾ:
  livingwell.org.au

ਆਰਸੀਐਸ (RCS) ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਮਰ, ਅਪਾਹਜਤਾ, ਲਿੰਗ ਪੁਨਰ ਨਿਯੁਕਤੀ, ਵਿਆਹ ਅਤੇ ਸਿਵਿਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ, ਨਸਲ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਅੰਤਰਲਿੰਗ ਸਥਿਤੀ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਰਲੀ ਹੈਂਡਰਸਨ ਦੁਆਰਾ **www.shirleyhenderson.co.uk** ਜੀਬੀਵੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਐਨਐਚਐਸ ਲਾਨਰਕਸ਼ਾਇਰ ਅਤੇ ਜੂਲੀਅਨ ਹੋਂਗ, ਐਨਐਚਐਸਜੀਜੀਸੀ ਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ

ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਗਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਕੰਪਨੀ ਲਿਮੀਟੇਡ ਹੈ। ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦਰਜ: ਨੰ. 258568. ਸਕੌਟਿਸ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰ. SC025642.

ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 08088 01 03 02
ਈਮੇਲ: **support@rapecrisisscotland.org.uk**
ਟੈਕਸਟ: 07537 410 027 (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨੰਬਰ ਸਾਨੂੰ ਦਖਿਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਨੈੱਟਵਰਕ ਰੇਟ 'ਤੇ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ)
ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਬਲਾਤਕਾਰ ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ:
www.rapecrisisscotland.org.uk

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ: ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 2020