



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜੋ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਚਾਰ ਲਾਈਨਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਯੁਕਤ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਗੁਪਤ ਕੋਡ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



- ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਣਗੇ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਚਾਰ ਚੈਨਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਾਲ ਦੇ ਬਦਲੇ ਇੱਕ ਤਤਕਾਲ ਸੁਨੇਹਾ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਜਾਂ ਐਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਵਰਤਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦਿਖਾਓ।

- **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਾਨ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਿਸ ਦਾ ਉਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ।** ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਦਿਆਂ, ਕਲੰਕ, ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਪੀੜਤ-ਦੋਸ਼ ਜਿਸਦਾ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ(survivors)ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਗੁਪਤ ਰਹੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਅਸਿਸਟੈਂਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ, ਆਵਾਜਾਈ, ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।