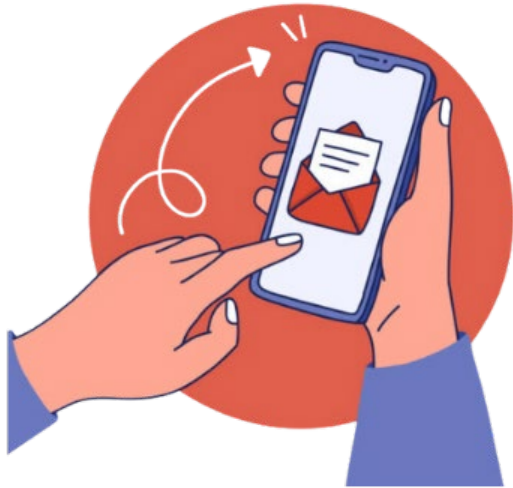




ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

1. ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।



2. ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਟੈਕਸਟ, ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਤਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸਵਰਡ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਈਰਖਾਲੂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਧੋਖਾਧੜੀ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਕਿਵੇਂ ਖਰਚਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

4. ਉਹ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿੱਖ, ਬੁੱਧੀ ਜਾਂ ਰੁਚੀਆਂ ਦਾ ਅਪਮਾਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਇਦਾਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

5. ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਅਣਪਛਾਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿੰਸਕ ਵਿਸਫੋਟਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟਣਾ, ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਇੱਕ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
7. ਉਹ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਮੇਤ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



8. ਉਹ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸੈਕਸ ਐਕਟ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹੀ ਐਕਟਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨੇੜਤਾ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਮੰਨ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

10. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੋਤ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।