



ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲਿੰਗ ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ (GBV) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜਾਓ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਕੀ ਹੈ

ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਬਾਈਪੋਲਰ ਡਿਸਆਰਡਰ, ਅਤੇ ਸਿਜੋਫਰੀਨੀਆ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਕੌਣ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?



ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ, ਆਮਦਨੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਸਲਵਾਦ, ਗਰੀਬੀ, ਬੇਘਰਤਾ, ਵਿਤਕਰਾ, ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ, ਹੋਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ।

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਲਿੰਗ ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ (GBV) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਮਨੁੱਖੀ ਸਨਮਾਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬੇਰਹਿਮ ਹਮਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ।
- ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 2.4 ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦੀ 4 ਗੁਣਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ(survivors) ਵਿੱਚ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਆਮ ਚਿੰਤਾ, ਅਤੇ ਪੋਸਟ-ਟਰੈਮੈਟਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿਕਾਰ (PTSD) ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। PTSD ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ, ਮਹੀਨਿਆਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਭੇਦਭਾਵ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ।
- ਵਿਤਕਰਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਹੀ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੋਵੇ।
- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਵੀ ਕਲੰਕ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬੇਦਖਲੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਗਾੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਜਿੱਠਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



- ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਉਹ ਹੁਨਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪਾਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ

ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧਣਾ-ਫੁੱਲਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲੰਮਾ ਸਫ਼ਰ ਤੈਅ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 1. ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ।
 2. ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ (ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ)।
 3. ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ।
 4. ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ (ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ)।
 5. ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਟਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨਾ।
 6. ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਭਰਨਾ।
 7. ਸਹਿਯੋਗੀ ਦੇਸਤਾਂ (ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ), ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਨੈਟਵਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ।
 8. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।
 9. ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਣਾ.
 10. ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ।
 11. ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ.
 12. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਜਰਨਲਿੰਗ, ਰੀਡਿੰਗ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਣਾ
 13. ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ.
 14. ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੌਣਾ.
 15. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ।
 16. ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੱਭਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
 17. ਹਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਪਲ ਬਣਾਉਣਾ.