ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਰ ਔਰਤਾਂ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

2006 ਵਿੱਚ ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ[1] ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ :

- 1999 ਅਤੇ 2004 ਵਿਚਕਾਰ 7 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਨੇਡੀਅਨ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀਆਂ 10 ਫ਼ੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਵਲੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ।
- 1999 ਅਤੇ 2004 ਵਿਚਕਾਰ, 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੀਆਂ 9 ਫ਼ੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਮੁਜਰਮਾਨਾਂ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਗ-ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਸੀ।
- 24 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮੂਲ ਨਿਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ।
- 21 ਫ਼ੀਸਦੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ।
- 5 ਵਿੱਚੋਂ ੧ ਹੱਤਿਆ ਵਿਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀ ਹੈ?

ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ

- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ* ਔਰਤ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਬੰਧ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਉਮੀਦ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਰੁਕ ਜਾਏਗਾ
- ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਹਰ ਉਮਰ, ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮਦਨੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਮਰਦ-ਇਸਤਰੀ ਅਤੇ ਸਮਾਨ-ਲਿੰਗ/ ਐਲਜੀਬੀਟੀਕਿਊ** ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਰੀਰਕ, ਲਿੰਗੀ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਰਥਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧਮਕਾਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਡਰ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ "ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਵਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਰੂਪ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘੱਟ ਨਜ਼ਰ ਵਾਲੇ ਕਈ ਰੂਪ ਓਨੇ ਹੀ ਤਬਾਹਕੁਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਪੀੜ ਅਤੇ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਸ਼ਿਕਾਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਦੇ ਬਦਲੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ "ਹਥਿਆਰ" ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ – "ਹਥਿਆਰ" ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਬਾਨੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਆਰਥਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

* ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਮਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹੈ; "ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ *ਮਰਦਾਂ* ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ" ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਜਾਂ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇਖੋ, ਜੋ **www.familyviolence.alberta.ca** ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

** ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਏਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ-ਆਇਡੈਂਟੀਫਾਈਡ, ਦੋਹਰੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਅਤੇ ਵਚਿੱਤਰ ਪਛਾਣ

Alberta

ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਮਾਰਨਾ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਵਾਲ ਖਿੱਚਣਾ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ ਪੁਚਾਉਣਾ। ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਯੋਨੀ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਮਲਾ, ਅਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਲਿੰਗੀ ਕਾਰਜ। ਲਿੰਗੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਦੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨੂੰ ਉਹ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਅਣਚਾਹੀ, ਅਪਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਲੱਗਣ।

ਧਮਕੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ, ਅਜਿਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਸੰਪਤੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ, ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਚੋਰੀ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨੈ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

1. ਪਹਿਲਾ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।
   - **ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।**
   - ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਦੇ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ। "ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ" ਦੇ ਸੁਝਾਅ **www familyviolence.alberta.ca** 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸ਼ੈਲਟਰ ਜਾਂ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਵਿਕਟਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਯੁਨਿਟ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ।
2. ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਸਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. ਸਮਝੋ ਕਿ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਬਿਨਾ ਦਖਲ ਦਿੱਤਿਆਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ। ਭੇਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜਿਗਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ।
5. ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਵੀਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ।
6. ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਕੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। 24-ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **310-1818** 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **www familyviolence.alberta.ca** ਦੇਖੋ।
7. ਯੋਗਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਾਊਂਸਲਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
8. ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਮਨ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਣੇਗਾ।
9. ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਮਦਦ ਨਾ ਵੀ ਦੇ ਸਕਣ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਨ ਵਾਲਾ ਫ਼ੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ 911 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ 24-ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਲੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਇਨਫੋ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **310-1818** 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **www familyviolence.alberta.ca** ਦੇਖੋ। ਅਲਬਰਟਾ ਦੀਆਂ ਬਾਲ ਅਤੇ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਲਬਰਟਾ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

[1] ਸਟੈਟਿਸਟਿਕਸ ਕਨੇਡਾ (2006, ਅਕਤੂਬਰ)। *ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਦੇ ਅੰਕਿੜਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਣਾ 2006* (ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ 85-570-XIE), ਔਟਵਾ, ਓਨਟਾਰੀਓ: ਲੇਖਕ।
http://www statcan ca/english/research/85-570-XIE/85-570-XIE2006001 pdf

ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ "ਵੁਮੈਨ ਐਬਿਊਜ਼ਡ ਇਨ ਇਨਟੀਮੇਟ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪਸ ਪੁਸਤਿਕਾ; ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ **www.familyviolence.alberta ca** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ **310-1818** 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਲਬਰਟਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।