

ਤਕਰਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸੇਫਟੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ

ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਕਸਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਆਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਆਸ ਰੱਖੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

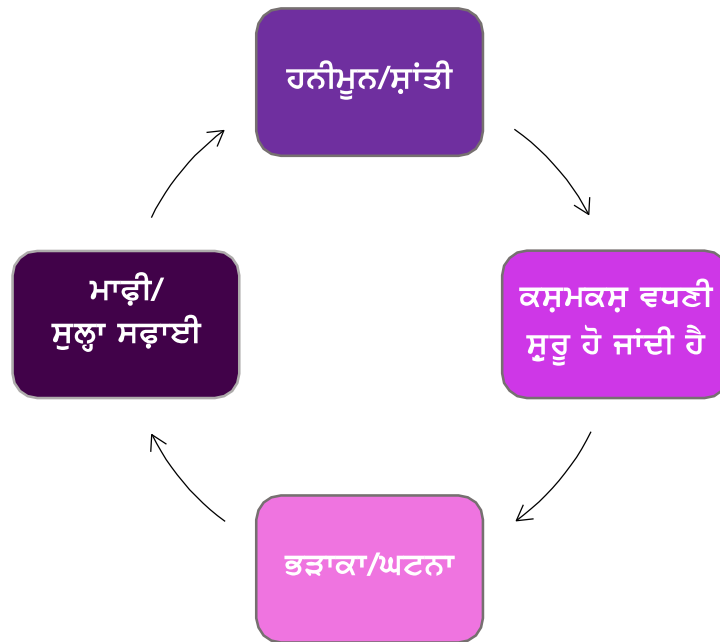
ਆਪਣੀ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਏ ਇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸੰਬੰਧ ਇਕ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ! ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਵਤੀਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਬਦਲ ਦੇਣੇ ਸਨ।

ਮੇਰੀ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਯਕੀਨ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਚੱਕਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ, ਹਨੀਮੂਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਅਜੇ ਵੀ ਆਸ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਮੇਰੀ ਕੌਂਸਲਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਖਿਆਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਫਿਰ ਵਧ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਉਹ ਠੀਕ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਗਲਤ ਸੀ। ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋਰ ਵੱਡਾ ਗੁੱਸਾ ਭੜਕ ਉੱਠਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ ਵਾਪਸ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੌਂਸਲਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹਨ ਜਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ (ਜਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਸਾਬਕਾ-ਪਾਰਟਨਰ) ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ/ਹਨੀਮੂਨ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਰੀ ਇਹ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਘਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੋਕ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ ਰਾਈਡ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ “ਮੇਕ-ਅੱਪ” ਜਾਂ “ਹਨੀਮੂਨ” ਵਾਲੇ ਪੜਾ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਦੇ 4 ਪੜਾ ਹਨ:



- 1) ਹਨੀਮੂਨ/ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪੜਾ
 ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸਮਾਂ ਅਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਾ ਰਲ ਕੇ ਮਨਪਰਚਾਵਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਜਨਤਕ ਚਿਹਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੋੜਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਦੇਖਣ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋੜਾ ਬਾਹਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਕਸਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- 2) ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਵਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
 ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ “ਆਂਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਛਿੱਲਾਂ ਉੱਪਰ ਤੁਰਨ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ” ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਸਨ ਅਤੇ ਪੀੜਿਤ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਰਹਿਣਗੇ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਅਕਸਰ ‘ਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾ’ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਦੁਖਦਾਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਸਿਰਫ ਵਧ ਰਹੀ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ।
 ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਜਾਣਾ, ਆਦਰ ਦੀ ਘਾਟ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਹੱਤਤਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3) ਭਤਾਕਾ/ਘਟਨਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੀੜਤ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4) ਮਾਫੀ/ਸੁਲਾ ਸਫ਼ਾਈ

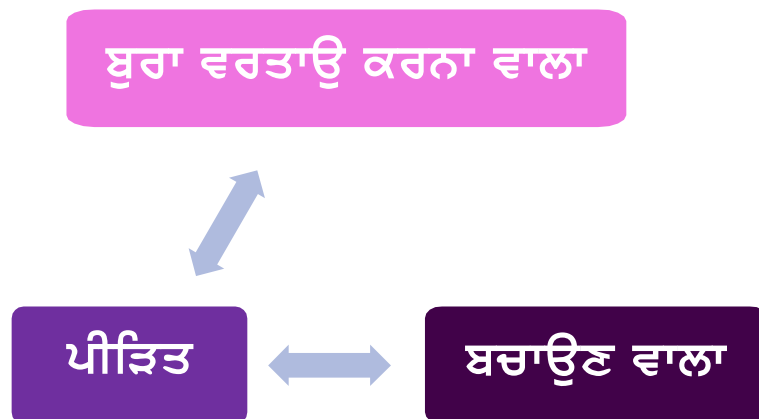
ਅਕਸਰ, ਇਸ ਮਾਫੀ ਵਿਚ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪੀੜਤਾਂ ਦਾ ਕਸੂਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਹ ਮਾਫੀ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਫੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ ਜਾਂਦੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਿੱਧੀ ਹਨੀਮੂਨ ਵਾਲੇ ਪੜਾ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਲਈ ਪੀੜਤ ਮਾਫੀ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਸਿਲਸਿਲਾ ਵਾਪਰਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਾਫੀਆਂ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ ਕਸ਼ਮਕਸ਼ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੁਣ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਹੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਲਾਇੰਟਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਹੁਣ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣਾ (ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ)
- ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸੀ
- ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਆਸਰੇ ਨਹੀਂ ਸਨ
- ਸੈਪਾਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਡਰ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨ ਸਨ
- ਬਹੁਤ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਵਿਚ ਵਿਆਹ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛੱਡਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਦਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ

ਇਕ ਹੋਰ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਿਹੜਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਪੀੜਤ ਅਤੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੀ ਤਿੱਕੜੀ ਹੈ।



ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਕਸਰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀੜਤ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ, ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਪੀੜਤ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੋਲ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦਾ, ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਰੋਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਉ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇਕ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਹੋ।

ਅਗਾਂਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ *“ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ”* ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬੁਰੇ ਵਰਤਾਉ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ *“ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੈ”* ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਤਾਂ *“ਸੇਫਟੀ ਦੀ ਪਲੈਨ”*, *“ਵਾਰਨਿੰਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ”* ਅਤੇ *“ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ”* ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਖੋ। ਕਿਸੇ ਫੈਮਿਲੀ ਕੌਂਸਲਰ, ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵਕੀਲ ਨਾਲ ਗੱਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰੀ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰ ਸੀ ਐਮ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।