



Institute For
Addressing
Strangulation

ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੰਜਾਬੀ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਬਾਅ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ (ਵਿੰਡ ਪਾਈਪ) ਨੂੰ ਕੁਚਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਘੱਟ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ।

ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੈਂਡਲਾਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਗਰਦਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕਾਰਫ਼, ਬੈਲਟ ਜਾਂ ਰੱਸੀ ਨਾਲ।

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ **ਅਤੇ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।** ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹਰ ਵਾਰ ਜਾਨ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਸੌ ਵਾਰ ਗਲਾ ਘੋਟਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੱਜ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਦਬਾਅ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਗਲਾ ਘੁੱਟੇ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਤਾਰੇ ਵਿਖਣੇ, ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪੁੰਦਲਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਗੁਆਚ ਜਾਣਾ (ਨਜਰ),
- ਸੁਣਨ 'ਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ 'ਚ ਘੰਟੀ ਵੱਜਣਾ, ਭੜਕਣ ਜਾਂ ਗਰਜਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ।
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੈਡਰ ਜਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਗੁਆਚਣਾ ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਧਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

- ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਦਰਦ
- ਉਲਝਣ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।
- ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਸਕੀ ਜਾਂ ਡੂੰਘੀ ਆਵਾਜ਼।
- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਰੀਰਕ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਸਿਰਫ਼ 50% ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਦਨ ਜਾਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਜਾਂ ਖਰੋਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਪੀੜਤਾਂ ਦੇ ਸਿਰ, ਚਿਹਰੇ, ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ 'ਤੇ ਸੂਈ ਦੇ ਛੇਦ ਵਰਗੇ ਜ਼ਖਮ (ਪੇਟਚੀਆ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕੇ, ਥੱਪੜ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਦੇਖੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੱਟ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾ ਘੱਟ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖਤਰਨਾਕ ਸੀ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ "ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ" ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਲਾ ਘੁੱਟ ਕੇ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਖਤਰਨਾਕ ਸੱਟਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨਾਂ, ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੌਰੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲੱਛਣ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਜਾਣਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੇ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਡਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਣਿਆ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਖਾਸਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ (ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਭਗ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹਮਲਾਵਰ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦਰਸਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਡਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਪਸ ਲੜਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੁੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਚ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਇਹ ਹਮਲੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸਟ-ਟਰੌਮੈਟਿਕ ਸਟ੍ਰੈਸ ਡਿਸਆਰਡਰ (PTSD) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਉਣਾ ਤੇ ਜਾਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

PTSD ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਤੀਤ (ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ) 'ਚ ਜਿਉਣਾ, ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ,
- ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੁੰਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਹਾਈਪਰਅਰਾਊਸਲ ਚਿੰਤਾ, ਆਰਾਮ 'ਚ ਦਿੱਕਤ, ਹਾਈਪਰਵਿਜੀਲੈਂਸ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ।

ਜਦੋਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਦੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਲਝਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਪਰ ਹਮਲੇ ਦੀ ਯਾਦ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਚ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਮਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਭੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ PTSD ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸੱਟ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਨੀਂਦ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮੁਡ ਸਵਿੰਗ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਹਾਈਪਰਵਿਜੀਲੈਂਸ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ੀ ਹੋ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਰੰਤ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਾ ਘੋਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਭੁੱਖਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਹਮਲਾਵਰ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਕਿੰਨਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਗਲਾ ਹਮਲਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਟੇਬਲ p 1 ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗੜਦੇ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਉਲਝਣ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ। ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭਾਵ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੰਡ ਪਾਈਪ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੋਕ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ।

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਘਟਨਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ:

ਪੁਲਿਸ 101

NHS 111 ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP

ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਓ

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸੱਟ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:
- ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਇਹ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਸਬੂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਪੀੜਤ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰਿਕਾਰਡ ਜਾਂ ਡਾਇਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਵਾਪਰਿਆ ਉਹ ਅਸਲ ਸੀ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਸੀ।

ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਗਲਾ ਘੋਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਉਹ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਾ ਸਕੈਨ ਕਰਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮਲੇ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੇਗਾ। ਫੋਰੈਂਸਿਕ ਨਮੂਨੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸੈਂਪਲ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਕਿਸੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਤੁਹਾਨੂੰ SARC (ਸੈਕਸੁਅਲ ਅਸਾਲਟ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰ) ਕੋਲ ਭੇਜੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ SARC ਵਿਖੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ SARC ਦੇ ਵੇਰਵੇ Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS (www.nhs.uk) 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ 111 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦੇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੇਸ਼ੀ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਪੀੜਤ ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ "ਆਮ" ਮੰਨ ਗੱਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸ ਲਈ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਏਗਾ।

ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਘਰੇਲੂ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਕਤਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਅਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਥੀ, ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਕਲੇਅਰਸ ਲਾਅ Clare's Law (clares-law.com) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਲਿਸ, ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਵਰਕਰ ਆਦਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ) ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਗੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੈਫਰਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਹੀਂ।

ਆਮ ਸਲਾਹ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ GP।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ

DA ਐਕਟ 2021 ਦਾ ਸੈਕਸ਼ਨ 70(1) ਗੈਰ-ਘਾਤਕ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ।

<https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A>

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪੀੜਤ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੌਰਾਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਮਲਾਵਰ ਇਸ ਬਹਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀੜਤ ਆਪਣਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਸੀ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ IDVA (ਇੰਡੀਪੈਂਡੈਂਟ ਡੋਮੈਸਟਿਕ ਅਬੀਯੂਸ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰ), ਦੁਆਰਾ, ਪੂਰੀ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਲਓ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਖੇਡਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।
ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਦਦ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਰੈਫਰਲ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (SARC's)

www.nhs.uk/live-well/sexual-health/help-after-rape-and-sexual-assault

SafeLives safelives.org.uk

ਫ੍ਰੀਫੋਨ 24 ਘੰਟੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੋਮੇਸਟਿਕ ਅਬਿਊਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 2000 247

Women's Aid ਲਾਈਵ ਚੈਟ ਸੇਵਾ (ਹਫਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ / ਵੀਕਐਂਡ 'ਤੇ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ) <https://chat.womensaid.org.uk/>

ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ: 0808 802 1414

ਸਕਾਟਲੈਂਡ: 0800 027 1234

ਵੇਲਜ਼: 0808 8010 800

ਪੂਰਬੀ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ: 0808 801 0327

Respect ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0808 802 4040

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਇਸ ਗੱਲੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋਣ

ਬਚੇ ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ (ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ) ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ @IFAS ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

