Institute For Addressing Strangulation

ਜਾਣਕਾਰੀ ਿ ਕਤਾਬਚਾ

ਪੰ ਜਾ ਬੀ

ifas.org.uk contact@ifas.org.uk

APRIL 2026

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।

ਭਾਂਵੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੌ ਵਾਰ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੱਜ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

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 ਧੁੰਦਲਾ 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।

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਵਿਚ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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 ਜ਼ਖ਼ਮ (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 ਹੁੰਦਾ **ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ 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 ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਡਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਲੜੋ ਜਾਂ ਭੱਜੋ' ਮੋਡ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ 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 ਜੋ 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।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਨਾ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਮਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੁੱਲਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਸੀ ਜਿਸਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਸੀ। ਜੇਕਰ 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, ਮੂਡ 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 ਦੋਸ਼ੀ 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।

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

ਅਗਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਤਬਦੀਲੀ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਓ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਏ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਚੋਟ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋ, ਉਸਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗੇ, ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।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 ਕਰੋ 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 ਨਹੁੰਆਂ 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 (ਸੈਕਸ਼ੂਅਲ 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।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ SARC ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
ਇੰਗਲੈਂਡ: Find Rape and sexual assault referral centres services - NHS (www.nhs.uk)
ਵੇਲਜ਼: WSAS - NHS Wales Performance and Improvement
ਸਕਾਟਲੈਂਡ: www.nhsinform.scot/turn-to-sarcs/if-youre-under-16
ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ: The Rowan - Sexual Assault Referral Centre (SARC) | nidirect

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 ਖਤਰਨਾਕ 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 ਖਤਰਨਾਕ 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। IFAS ਨੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਰੈਫਰਲਾਂ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਲੀਨੀਸ਼ੀਅਨਾਂ (ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਿਰਾਂ) ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੈਰ-ਘਾਤਕ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਦੋਂ ਸਾਂਝੀ/ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ: Confidentiality and Information Sharing When Dealing with Adult Strangulation Patients - Institute for Addressing Strangulation

ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ।

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

ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਬਾਰੇ ਕਾਨੂੰਨ

Section 70(1) DA Act 2021 ਗੈਰ-ਘਾਤਕ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ।
https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2015/9/section/75A ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ। ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ (Northern Ireland) ਵਿੱਚ ਨਿਆਂ (ਸੈਕਸ਼ੁਅਲ ਔਫੈਨਸੈਂਸ ਐਂਡ ਟਰੈਫਕਿੰਗ ਵਿਕਟਿਮਸ) ਐਕਟ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ (Northern Ireland) 2022 ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ।
ਦੋਸ਼ੀ ਪਾਏ ਜਾਣ ਤੇ, ਪ੍ਰਤੀਵਾਦੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਨੀਅਤ ਰੱਖੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਿੱਚ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਵਿਖਾਈ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਚੋਟਾਂ "ਅਸਲ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ" ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਗਲਾ ਘੁੱਟਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਹੋਏ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਬਹਾਨੇ (ਬਚਾਅ) ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਜੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਇਸ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀ।

ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ IDVA (ਸਵਤੰਤਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਰਾਹੀਂ, ਜੋ ਅਪਰਾਧਿਕ ਨਿਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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 ਸਮਾਜਕ 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।

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।

Institute For Addressing Strangulation

“ਖੂਬ ਸਨੈਕਸ ਖਾਓ ਅਤੇ ਡਟ ਕੇ ਨੀਂਦ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ”

ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਲਾਹ: ਇੱਕ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ, ਜੋ ਗਲਾ ਘੁੱਟਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੋ ਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਐਕਸਪਲੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਇਹ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਟੋਸਟ ਤੇ ਜੈਮ ਖਾਧਾ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਫੈਂਸੀ ਬਾਡੀ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ। (ਡੈਨੀਏਲ)



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਓ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਰਹੇ ਹੋ (ਐਮੀ)



ਚੱਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ (ਕੇਟੀ)



ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਦੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੋੜਨਾ ਹੀ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਿਸ਼ਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਰੇਬੇਕਾ)



ਆਪਣਾ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਪੀਜ਼ਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ । ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਐਬੀਗੇਲ)



ਤੁਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਹੋਂਦ (ਜਾਨ) ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਸ ਉਸੇ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪਕੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ। (ਨੈਟਲੀ)



ਪੂਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਇੱਥੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:
https://ifas.org.uk/you-look-fine-a-qualitative-study-exploring-the-impact-of-strangulation/

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
W**omen'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
ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ 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

ਉਹ ਬੇਮਿਸਾਲ ਜੀਵਤ ਬਚੇ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ @IFAS ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ—ਤੁਹਾਡਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ।

SafeLives Ending domestic abuse

Faculty of Forensic and Legal Medicine
of the Royal College of Physicians