

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਲੈਣਾ (ਸੈਲਫ ਇਨਜ਼ਰੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਆਮ ਰੂਪ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਟ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਲਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਪੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ (ਸੈਲਫ ਇਨਜ਼ਰੀ) ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨੀਆਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ।

ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਇਸ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੂਆ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਔਰਤਾਂ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰਨ ਵਾਲੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਮਸਲਿਆਂ ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ (ਟਰਮ) “ਏਸ਼ੀਅਨ” ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ

ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਏਸ਼ੀਅਨਾਂ ਵਜੋਂ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਭਾਰਤੀ ਉਪਮਹਾਂਦੀਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਭਾਰਤ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਲੰਕਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਸ਼ਬਦਾਵਲੀਆਂ “ਕਾਲੇ” ਅਤੇ “ਐਫਰੋਕੈਰੀਬੀਅਨ” ਅਫਰੀਕਨ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਨਸਲਵਾਦ

ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਕਸ਼ਟ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਣ ਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਟਕਰਾਵ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਦਾ ਜਨਮ ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਪੱਛਮੀਕਰਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੀ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਔਰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ-ਮਾਤਰ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟਕਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪੀੜ੍ਹੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਭੁਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੁਰਾਣੇ ਜਾਂ ਰਸਮੀ ਸਭਿਆਚਾਰਿਕ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਵਾਧੂ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੋਲੀ

ਯੂ.ਕੇ. ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀਆਂ ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਅਲਹਿਦਗੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਚਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਉੱਨਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ

ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗ਼ੈਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ

ਇੱਜ਼ਤ (ਪੱਤ) ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ (ਹਯਾ) ਏਸ਼ੀਅਨ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤੱਥ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਨੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਹਿਲੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਇੱਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰੁਤਬੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।

ਕੰਟਰੋਲ (ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ)

ਇੱਜ਼ਤ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ, ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗੀ ਵਰਤਾਓ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨੌਜਵਾਨ ਔਰਤਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਂ-ਉਮੀਦਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤ, ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਇੱਜ਼ਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਔਰਤ ਦੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਅਤੇ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ਦੱਦ

ਕੁਝ ਇਕ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ਦੱਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਹੁਰਿਆਂ ਜਾਂ ਭਰਾ-ਭਤੀਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਜਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਨਾਲੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਚੁਪ-ਚਾਪ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।

ਕਲੰਕ

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੁੱਖੀ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕਲੰਕ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦੇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ (ਸੈਲਫ-ਇਨਜ਼ਰੀ) ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਹ ਕਾਰਨ ਲੱਭ ਲਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਔਰਤ ਦੀ ਲਾਚਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਹਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਲਾਈਨਾਂ

ਕੁਝ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਸਲਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਘਰੇਲੂ ਤਸ਼ੱਦਦ ਆਦਿ ਤੇ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਬੋਲ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਬਾਨੀ ਤਰਜਮੇ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਸੁਣੇਗਾ, ਮੰਨੇਗਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ, ਉਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੈਲਫ-ਇਨਜ਼ਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਰਵਿਸ ਫ਼ਾਰ ਵਿਮਿਨ ਕੋਲ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਕਿਤਾਬਚਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਮਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਾਲੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਾਭ ਹੋਣ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਰਚਾ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਬੰਗਾਲੀ, ਚੀਨੀ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹੈ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ

African-Caribbean Mental Health Association
(ਐਫ਼ਰੀਕਨ-ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) Suites 34 and 37, 49 Effra Road, London SW2 1BZ. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7737 3603.

Asian Resource Centre
(ਏਸ਼ੀਅਨ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ) 110-114 Hamstead Road, Handsworth, Birmingham B19 2QS. ਟੈਲੀਫੋਨ: 0121 551 4518.

Chinese Information and Advice Centre
(ਚਾਇਨੀਜ਼ ਇਨਫ਼ਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਐਡਵਾਇਸ ਸੈਂਟਰ) 104-108 Oxford Street, London. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7323 1538.

London Irish Women's Centre
(ਲੰਡਨ ਆਇਰਿਸ਼ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ) 59 Stoke Newington, Church St, London, N16 0AR. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7249 7318.

Newham Asian Women's Project. (ਨਿਓਹਮ ਏਸ਼ੀਅਨ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ) 661 Barking Rd, Plaistow, London, E13 9EX. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8472 0528.

Pukaar. (ਪੁਕਾਰ) 4 Hanworth Rd, Hounslow, Middlesex, TW3 1UA. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8577 6059

Sheffield African Caribbean Mental Health Association
(ਸ਼ੈਫੀਲਡ ਐਫ਼ਰੀਕਨ ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ) 10 Breinburg Court, 263 Pitmoor Road, Sheffield, S3 9AQ. ਟੈਲੀਫੋਨ: 0114 272 6393.

Southall Black Sisters
(ਸਾਊਥਹਾਲ ਬਲੈਕ ਸਿਸਟਰਜ਼) 21 Avenue Rd, Southall, Middlesex, UB2 4DW. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 8571 9595.

Vietnamese Mental Health Services.
(ਵਿਅਤਨਾਮੀਜ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼) Thomas Calton Centre, Alpha St, Peckham. London. ਟੈਲੀਫੋਨ: 020 7639 2288.

ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਰਵਿਸ ਫ਼ਾਰ ਵਿਮਿਨ
ਹੈਲਪਲਾਈਨ : 0117 925 1119
(ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ)

ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਅਤੇ ਸਨਿਚਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ
9.00 ਵਜੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ – ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 12.30 ਵਜੇ
ਐਤਵਾਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 6.00 – 9.00 ਵਜੇ ਤੱਕ



ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ
ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਔਰਤਾਂ
ਅਤੇ ਸੈਲਫ-ਇਨਜ਼ਰੀ

ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਕ੍ਰਾਇਸਿਸ ਸਰਵਿਸ ਫ਼ਾਰ ਵਿਮਿਨ
PO BOX 654, Bristol, BS99 1XH
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੈਲਫ-
ਇਨਜ਼ਰੀ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ
ਐਂਡਿਸ/ਐਡਮਿਨ : 0117 927 9600
www.users.zetnet.co.uk/bcsuw/
ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਟੀ 1092299

Punjabi