

**Worth** ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਦੇ ਕੋਲ ਪੂਰੇ ਵੈਸਟ ਸਮੈਕਸ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਹਨ ਜੋ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5.00 ਵਜੇ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। WORTH ਕੋਲ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ ਤਕ ਜਲਦ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਹੈ।

**07834 968539** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.worthservices.org](http://www.worthservices.org)

**24-ਘੰਟੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਫ੍ਰੀਫੋਨ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**  
**0808 2000 247**



**ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ**

# ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਕਿਉਂ ਹੋ?

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਵੇ

ਡਰ  
ਬੇਇਜ਼ਤੀ  
ਧਮਕੀਆਂ  
ਦੁਰਵਿਹਾਰ

**ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ  
ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ**

ਕਿਸੇ ਸੁਤੰਤਰ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ  
ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ  
ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ  
ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ



ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਸੁਰੱਖਿਆ
- ਸਹਾਇਤਾ
- ਆਦਰ
- ਪਿਆਰ

ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

- ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਕਬੂਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਸਮਝੌਤਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

(ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹੀ ਲਗਾਓ)

ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਡਰੇ ਹੋਏ
- ਧਮਕਾਏ ਗਏ
- ਇਕੱਲੇ
- ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ

ਅਤੇ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਖੁਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ

(ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹੀ ਲਗਾਓ)

**ਇੰਨਾ ਮਾੜਾ ਹੈ ਕਿ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ? ਇੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ?**

**ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?**

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਦਾਖਲ ਹੋਏ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਲੰਮਾ ਚੱਲੇਗਾ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਛੇਟ ਦਿਉਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਡਿਓ ਤੇ ਤੁਰ ਚਰੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਲੱਭ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ, ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ, ਡਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ**

