

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਰ, ਅਕਸਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੀ ਕਿ ਸਿਰਫ ਉਸ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਚਾਈ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਣਗਿਣਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ



ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਤੋੜਣ ਵੱਲ ਵਧਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਰ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ:

- ਕੁਝ ਤਨਾਅ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਨੌਕਰੀ, ਪੈਸਾ ਜਾਂ ਬਿਲ) ਪੜਾਅ ਦੇ ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਨਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਤਨੀ ਜਾਂ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢ ਕੇ, ਉਸਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰ ਕੇ, ਉਸ 'ਤੇ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤਨਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਹਰ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤਨਾਅ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ... ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਆਂਡਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਰਨਾ"।

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ:

- ਤਨਾਅ ਵਧਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ ਕਈ ਗਾਲ਼ਾਂ, ਹਿੰਸਕ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇਰਾਦਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ, ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਦਬਦਬਾ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਰਕ ਦੇਣਾ/ਠੀਕ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ:

- ਇਸ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਚਾਓ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਬਚਾਓ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲਿਜਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਅਸਲ ਗੱਲ" ਕੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਸਾਥਣ ਉਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਠੀਕ ਹੈ:

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਰਕ ਦੇਣ/ਸਹੀ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋਵੇਂ ਸਾਥੀ, ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ, ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਜੇ ਸੰਬੰਧ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ।

ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਚੱਕਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਦਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਣਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਚੱਕਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ, ਇਹ ਚੱਕਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹਿੰਸਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਕਸਰ, ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਪੀੜਤ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੀੜਤ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਪੀੜਤ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਪੀੜਤ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਰਭਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਮਦਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ:

- ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ
- ਮਾਲਕੀ ਵਾਲਾ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਈਰਖਾਲੂ - ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬੁਰਾ ਮਿਜ਼ਾਜ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਹਰ ਛੋਟੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੇਰ ਫੁੱਟਦਾ ਹੈ
- ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ - ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਕਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਭਰੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਡਰੱਗਜ਼ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਦੁਰਗਤੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ - ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਦਿਲ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਲੁਕੇ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕੱਟੜ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡ)
- ਡਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ; ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਚਣਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਹੈ
- ਭੜਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਫਸੋਸ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਹੋ
- ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਕੁਝ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੱਟਾਂ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ...

- ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਗਿ੍ਫ਼ਤਾਰ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇਲ੍ਹ ਭੇਜੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ? ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ? ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਲੰਬੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਹੋਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟਾਈਮ-ਆਊਟ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਲਈ, ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ, ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕਿੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ? ਕਿੰਨਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ? ਕਿੰਨੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
ਮਨੀਟੋਬਾ ਜਸਟਿਸ (Manitoba Justice)
ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬ੍ਰਾਂਚ (ਪੀੜਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸ਼ਾਖਾ)

ਵਿਨੀਪੈਗ ਵਿੱਚ: 945-6851
ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-866-484-2846

ਪੂਰੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕਟ ਲਈ ਲਾਈਨ (24 ਘੰਟੇ) 1-877-977-0007