

ਖੁਲਾਸੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ (Coping with Disclosure)

ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਨ – ਇਹ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਪੁਰਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਸ ਭਾਗ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਹਿਮ ਕਦਮ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ ਜਿਸਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਅਕਸਰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਖੋਜ ਕਰੋ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ ਦੀ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਸੇਵਾ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦਗਾਰੀ ਨੁਕਤੇ

- ਜੇ ਕੁਝ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਤੱਥ ਹੋਣ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ 'ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣ 'ਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ', ਇਸਨੂੰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਸੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਅਕਸਰ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਵਜੋਂ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਝੂਠੀ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ 'ਹਾਂ' ਜਾਂ 'ਨਹੀਂ' ਵਿੱਚ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਖੁਲਾਸੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ 'ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?'।

- ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਵੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਖੁਲਾਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਇੱਕ ਸਦਮੇ ਵਾਲਾ ਪਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਇਸ ਖ਼ਬਰ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਜਾ ਰਹੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸਦਮੇ ਭਰੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦੁਆ ਕੇ ਨਿਪਟਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰੇ – ਇਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੰਬਲਭੂਸਾ, ਗੁੱਸਾ, ਉਦਾਸੀ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ/ਵਾਲੀ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇਣ ਵਰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ – ਇਹ ਸਭ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਪਾਰਟਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਹਮਾਇਤੀ ਉਲਝਣ-ਭਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ [ਵੈੱਬ ਚੈਟ \(Web chat\)](#) ਜਾਂ [ਲਿਖਤ \(SMS\) ਚੈਟ \(Text \(SMS\) chat\)](#) ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਫੋਰਮਾਂ 'ਤੇ ਝਾਤ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸਿਥਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਆਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਦਫਤਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ](#) ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।