

ਲਿਖਤੀ (SMS) ਚੈਟ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਗੁਪਤ ਇਕੱਲੇ-ਨਾਲ-ਇਕੱਲਿਆਂ (one-to-one) ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਸੇਵਾ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ ਅਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਸੈਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਅਧਿਕਤਮ ਸਮਾਂ 30 ਮਿੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਕੋਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨਰ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਵੈਚਲਿਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇਗਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਕਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚੈਟ ਸੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ – ਪਰ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ੰਕੇ ਦਾ ਹੱਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਇੱਕ ਜਲਦ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ – ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਆਦਰਸ਼ਕ ਹੈ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਾਸਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ SurvivorsUK ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਕੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨਰ

ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਦਾ ਰੱਖ-ਰਖਾਓ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵੈਸੇਵੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਇਹ ਉਹੀ ਟੀਮ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬ-ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਤੀ ਚੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਓਨੇ ਵਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ:

- [ਵੈੱਬ ਚੈਟ](#)

ਵੈੱਬ ਚੈਟ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀਆਂ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਦਮ ਹੈ।

- **ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸਾਫ਼ੀਆਂ [ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ](#) ਕੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਡਨ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ [ਪੁਰਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕੌਮੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ \(National Directory of Male Sexual Abuse Counselling Services\)](#) ਰਾਹੀਂ ਕੋਈ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।