

ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ - ਪੁਰਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਵਿਲੱਖਣ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਸਾਰੇ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋਣ - ਕੋਈ ਤਸ਼ਖੀਸੀ ਪੜਤਾਲ-ਸੂਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਨਿੱਜੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਮਰਦ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਰੱਖਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਬਾਉਣਾ (repression) ਅਤੇ ਇਨਕਾਰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ, ਅਰਥ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਏਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਸੀ।

ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਦੁਹਰਾਏ ਜਾਣ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਦਰਦਨਾਕ ਪੁਰਾਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ, ਚਾਹੇ ਇਹ ਜੇ ਵੀ ਹੋਣ।

ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੜਾਈ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਕਟਤਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪਣਪ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਪੁਰਸ਼ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਨਿਕਟਤਾ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਤੰਤਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।

ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦਾ ਅਮਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਸੇ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਪਟਣ ਦੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਕੁ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਮਸਲੇ
- ਜਿਨਸੀ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
- ਰੋਸ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਵਿਵਹਾਰ ਜੋ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹਨ

ਇਹ ਸੂਚੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹਰ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵਿਭਿੰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ

ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਆਮ ਗਲਤ-ਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ - [ਪੁਰਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਮਿਥਾਂ ਅਤੇ ਅਸਲੀਅਤਾਂ \(myths and realities of male sexual abuse\)](#) ਬਾਰੇ ਪੰਨੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ [ਵੈੱਬ ਚੈਟ \(Web chat\)](#) ਜਾਂ [ਲਿਖਤੀ \(SMS\) ਚੈਟ \(Text \(SMS\) chat\)](#) 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।