

ਪੁਰਸ਼ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਸਰ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਲਹਿਦਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ – ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣਗੇ, ਜਾਂ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ

ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ – ਉਹ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ-ਭੰਗ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਲੱਗੇਗੀ। ਰੁਕਾਵਟ ਉਹ ਆਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਕਈ ਵਿਭਿੰਨ ਮਦਾਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਮਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਨਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੰਮਨਾਮੀ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਸਾਡੀ [ਵੈੱਬ ਚੈਟ \(Web Chat\)](#) ਵਰਗੀ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਖੁਲਾਸਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਝਟਕਾ ਜਾਂ ਹੈਰਾਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ – ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਪਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਲਾਸਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਆਈਡੀਆ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਸੀ – ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਾਜਬ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਹ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਏ - ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਹਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ।

ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਣਾ ਅਦਾਲਤੀ ਨਿਰਣੇ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਵਰਗਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਪਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਪੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਕੋਲ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਮੁੜ-ਭਰੋਸਾ ਮੰਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਕਈ ਬਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਤਸ਼ਾਹਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਮਹਾਨ ਚਮਤਕਾਰੀ ਰੁਪਾਂਤਰਣ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਿਆ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਦਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੜਾਅ ਹੈ।

ਅਗਲੇਰੀ ਪੜਾਈ

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪੰਨੇ [ਖੁਲਾਸੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ \(Coping with Disclosure\)](#) 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।