ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ (Coercive control) ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਹਿੰਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਯਿੰਤਰਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਮੂਨਾ ਹੈ

ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਕ ਵਿਹਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਦੋਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਂਦਾ, ਦੁੱਖੀ ਕਰਦਾ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ।

ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਹਿੰਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਕਿਸੇ ਕੈਜ਼ੁਅਲ ਡੇਟਿੰਗ, ਗੰਭੀਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਜਾਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਸਹਿ-ਨਿਵਾਸੀ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੁਣ ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਿਊ (NSW) ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇੱਕ ਚੋਣ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਰਤੂਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਕ ਵਿਹਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨਾ, ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਹਿੰਸਾ ਵਰਤਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਤੋੜਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ।
- ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਵੀਜ਼ਾ ਸਪਾਂਸਰਸ਼ਿਪ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਸਦਾ ਫ਼ੋਨ ਖੋਹ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਹ ਕੀ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ, ਸੰਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਹਿਲਜੁਲ ਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਰੱਖਣਾ, ਚਾਹੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਪੜ੍ਹਨਾ ਬਿਨਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਣ ਨਾ ਦੇਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਕਰਨਾ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ

ਨਿਯੰਤਰਕ ਵਿਹਾਰ ਹੁਣ NSW ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫੌਜਦਾਰੀ ਅਪਰਾਧ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜਾਂ ਸਾਬਕਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਾਨੂੰਨ ਸਿਰਫ਼ 1 ਜੁਲਾਈ 2024 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅਪਰਾਧੀਕਰਨ ਕਰਨ 'ਤੇ NSW ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ [000] 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 1800RESPECT **(1800 737 732)** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 1800respect.org.au/languages 'ਤੇ ਜਾਓ। ਸੇਵਾ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੈਫਰਲ (Men's Referral Service) ਸੇਵਾ ਨੂੰ **1300 766 491** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ, ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਸੇਵਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ LawAccess NSW ਨੂੰ 1300 888 529 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ **nsw.gov.au/coercive-control** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

NSW GOVERNMENT