ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਸਤ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ
ਧੁੱਤ ਲੜਖੜਾਉਂਦੀ ਹੋਈ
ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਰ ਵਿੱਚੋਂ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ

DRAW THE LINE.CA

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ
ਹੋ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ਜਾਰੀ
ਰੱਖਦੇ ਹੋ?

ਸਾਰੇ ਲਿੰਗੀ ਹਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਅਤੇ ਇਹ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਸੰਬੰਧੀ ਹਮਲਾ

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਉਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਪਰਾਧੀ – ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਚੋਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹਰ ਕਾਰਜ – ਭਾਂਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਂ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਏ – ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਦੋਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਸਹਿਮਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਹਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹਾਂ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜੋ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਧੁੱਤ ਹੈ ਸਹਿਮਤੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ।

ਸੀਮਾ ਰੇਖਾ ਕਿਵੇਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਏ

ਦਰਸ਼ਕ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੱਖ ਲਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ:

- **ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ/ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:** "ਕੀ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੈਂ?"
- **ਉਸਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:** "ਉਏ ਸਾਡੀ ਟੈਕਸੀ ਆ ਗਈ ਹੈ।"
- **ਉਸਦੇ ਫੋਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:** ਉਸਦਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਪਰਾਧੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਟਾਓ।
- **ਬਾਰਟੈਂਡਰ ਜਾਂ ਬਾਉਂਸਰ ਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ:** "ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਦੋਸਤ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿਚ ਹੈ।"

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋਇਆ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਸੋ।

ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **draw-the-line.ca**

ਲਿੰਗੀ ਹਿੰਸਾ ਸਭ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਤੋੜੋ। ਇਸਨੂੰ ਰੋਕੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ draw-the-line.ca ਤੇ ਜਾਓ।

OCRCC
ONTARIO COALITION OF RAPE CRISIS CENTRES

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes

ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
Ontario