

ਤੁੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ(ਫੈਕਟ ਸ਼ੀਟ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੀ ਹੈ?

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ, ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪੂਰਣ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

	ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ	ਬਿਮਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ	ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪੂਰਣ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ	ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।	ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।	ਇੱਕ ਜਾਂ ਨੀਚਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ।
ਗੱਲ ਬਾਤ	ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਵੱਖਰੀ ਰਾਏ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।	ਵੱਖਰੀ ਰਾਏ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਏ ਦਾ ਆਦਰ ਨਾਂ ਕਰਨਾ।	ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨਾਦਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ	ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਮਿਆਨ ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਦਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਮਤੀ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।	ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।	ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਅਸਹਿਮਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹਾਨਾ ਹੈ।
ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ	ਸਰੀਰਕ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਨਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।	ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਉਸਨੇ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।	ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਅਸਹਿਜ, ਡਰਿਆ ਅਤੇ ਨੀਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
ਭਰੋਸਾ	ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।	ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਈਰਖਾ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਈਰਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ।	ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਫਲਰਟਿੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਮ ਸਬੰਧ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਦੇਣਾ।
ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ	ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ।	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।	ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੁਝ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਜਾਂ ਖਤਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
ਹਿੰਸਾ	ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕੋੜੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਭੱਦੇ ਤਾਨੇ ਨਾਂ ਦੇਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।	ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀਆਂ ਕਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਦਿਖ ਰਹੀ।	ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਣਾ: ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ, ਜਿਨਸੀ ਅਤੇ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਪੂਰਣ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ:

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ

ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ alberta.ca/EndFamilyViolence
ਤੇ ਜਾਓ।

ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫੌਰੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਲ 911
24/7 ਅਤੇ 170 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 310-
1818 ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਚੈਟ ਕਰਨ
ਲਈ alberta.ca/SafetyChat ਤੇ ਜਾਓ।

ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਦੇ ਵੀ ਪੀੜਤ ਦੀ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ
ਉਮਰ, ਸਮੱਰਥਾ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਅਤੇ
ਜਿਨਸੀ ਵਿਖਾਵੇ ਦੇ ਵਰਗ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਘੱਟ
ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣ ਲਓ ਕਿ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਬਿੰਨਾਂ ਦਖਲ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਰੀ
ਰਹੇਗੀ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਹਿੰਸਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵਧਦੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੋ ਜਦੋਂ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕੱਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੱਚ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ
ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਗੁਪਤ ਰੱਖਣਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ
ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ
ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਜੋ ਸੁਣੇ ਅਤੇ ਸਾਥ ਦੇਵੇ। ਉਦੋਂ
ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਲੁੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ
ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ
ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ
ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ
ਮੌਜੂਦ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਇਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹਰ ਕਾਊਂਸਲਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੋ ਇੱਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ
ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਜੇ ਪਹਿਲਾ ਕਾਊਂਸਲਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਤਾਂ
ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
ਇੱਕ ਢੁੱਕਵਾਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੰਭਾਲ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ
ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਸਮੇਂ
ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ

ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਮੱਰਥਨ ਲਈ
alberta.ca/EndFamilyViolence ਤੇ ਜਾਓ।

alberta.ca/Shelters ਤੇ ਜਾਓ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸ਼ੈਲਟਰ(ਆਸਰੇ) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਈ
ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਸੂਚਨਾ ਲਾਈਨ (310-1818) ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ
ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ

ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣੇ ਇੱਕ ਵੱਧੀਆ
ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਣ ਲਈ

alberta.ca/Family-Violence-Find-Supports.aspx ਤੇ ਜਾਓ।