ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਹਰ ਕੋਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਜਿਸਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਾਲੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਕੋਲ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ (ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਦਾ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚੇਤਾ ਆਉਣਾ) ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਪਸ਼ਟ, ਹਾਵੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕੀ ਹੈ?
ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕਿਸੇ ਡਰਾਉਣੇ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਇਕ ਤਜਰਬੇ ਜਾਂ ਝੱਲੀ ਹੋਈ ਘਟਨਾ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਯਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਚਪਨ ਜਾਂ ਬਾਲਗਪਣ ਵਿਚ ਵਾਪਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਆਮ ਯਾਦ ਵਰਗੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਸਗੋਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਇਹ ਇੱਕ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਬੇ-ਉਮੀਦਾ ਅੰਤਰ-ਵੇਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਉਂ ਲੱਗੇ ਜਿਵੇਂ "ਪੁਰਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣ।" ਇਹ ਲੱਗਪੱਗ ਇੰਨੀਆਂ ਅਸਲੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਫਸੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਕਮਜੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ।

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?
ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਕਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ?
ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਧਿਆਨੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀਣਾ, ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ, ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਉਤਸੁਕ, ਖੁਸ਼, ਸ਼ਾਂਤ ਜਾਂ ਢੈਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ। ਇਹ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਨਾਈਟ-ਟੈਰਰ' (ਡਰਾਉਣਾ ਸੁਪਨਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਐਬਿਊਜ਼ਰ (ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦ-ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ) ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਕਿਸੇ ਸੰਗੀਤ, ਸਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਟੀਵੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ, ਰੰਗ, ਸੁਆਦ ਜਾਂ ਸੁਗੰਧ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ?
ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਯੂਅਲ (ਦਿਸਣ), ਆਡਿਟਰੀ (ਸੁਣਨ) ਅਤੇ ਸੈਂਸਰੀ (ਛੋਹ) ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਵਿਯੂਅਲ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇਖੇ ਹੋਏ ਸ਼ੋ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੀਨ ਵਾਂਗ, ਫੋਟੋ ਖਿਚਣ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਵਾਂਗ ਹੋਵੇ ਜੋ ਵੀਡੀਓ ਕਲਿੱਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਝਲਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਵਿਯੂਅਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਆਡਿਟਰੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਡੀ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਨ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਅਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੈਂਸਰੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਤਣਾਓ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਰਮ, ਗੁੱਸਾ, ਸਰਰੀਕ ਸਨਸਨੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਛੋਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਦ ਕਿ ਉਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ "ਸਰੀਰਕ ਯਾਦਾਂ"

ਜਾਂ ਬਾਡੀ ਮੈਮਰੀਜ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦੈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ। ਸੈਂਸਰੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਚੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਜਬਰਦਸਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਕਦੇ ਹਟਣਗੀਆਂ?

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਲਪਨਿਕ ਚਿਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਦਮੇ ਭਰਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਆਰਾਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਟਾਈਮ ਲੱਗ ਕੇ ਘਟਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਦੀਆਂ ਕਾਫੀ ਯਾਦਾਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਆਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਲ ਵਧੋਂਗੇ। ਹੋ ਸਕਦੈ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਇੰਨੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ

ਬਹੁਤੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਰਸਤੇ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ:

- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਨੂੰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਆ ਰਹੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਲਈ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਆਮ ਵਾਂਗ ਬਣ ਕੇ ਰਹੋ।

- **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਜੋੜੋ** – ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ – ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ? ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੁਆਲੇ ਇਕ ਇਲਾਸਟਿਕ ਬੈਂਡ (ਰਬੜ) ਪਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ "ਪਿੰਗ-ਪਿੰਗ" ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਸੱਲੀ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਪੱਥਰ (ਵੱਟੀ), ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਚਾਬੀ ਦਾ ਛੱਲਾ ਆਪਣੀ ਜੇਬ੍ਹ ਵਿਚ ਪਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਸ 'ਤੇ ਫੇਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਜਦੋਂ ਬੀਤੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਰਤਮਾਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। **ਲੰਮੇ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ**, ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਾ ਕਰੋ-ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੈ ਉਹ ਹੋਰ ਜਬਰਦਸਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਈ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ, ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਵਾਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਟਾਇਮ ਕੱਢਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਗਏ ਹੋਵੋਂ, ਤਾਂ **ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਿਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝੋਂ।** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਕਰਵਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਚ ਗਏ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸੱਟ ਤੁਸੀਂ ਏਸ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਰਹੇ।

- **ਹੋ ਸਕਦੈ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਬਾਰੇ ਲਿਖ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਲਾਭਦਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇ।** ਹੋ ਸਕਦੈ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਭਰੀ ਲੱਗੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋਵੋਂ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਅਗਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸੱਚ ਨਾ ਮੰਨੇ ਪਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੁਖ ਘਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਆਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਣਾ ਥਕਾਵਟ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਾਵੁਕਤਾ ਨਾਲ ਰਿਸਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਆ ਕੇ ਚਲੀ ਜਾਣ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਲਈ ਟਾਈਮ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਜੋ ਸਖਤ ਮੇਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦਿਓ। ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਛ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਂ ਜਿਹਾ ਕਿ ਕੋਈ ਗਰਮ ਡਰਿੰਕ ਪੀਣੀ ਜਾਂ ਪਸੰਦੀ ਦਾ ਕੋਈ ਗਾਣਾ-ਵਜਾਉਣਾ ਸੁਣਨਾ।

ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਸਬਰ ਰੱਖਣਾ ਹੈ: ਸਦਮਾ ਜਾਣ ਲਈ ਵਕਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਆਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਝੱਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਜਵਾਬ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਉਤੇ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਾਬੂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਦਮੇਭਰੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰਾ ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਅਸੀਂ ਔਰਤਾਂ, 12 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ (ਜੋ ਮਰਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਰਤ ਬਣ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਔਰਤ ਮਰਦ ਬਣ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ) ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਭਾਈਚਾਰੇ) ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗਕ ਛੇੜ-ਛਾੜ (ਜਿਸਮੀ ਛੇੜ-ਛਾੜ/ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ/ਮਾਰ-ਕੁੱਟ) ਦਾ ਸਦਮਾ ਝੱਲਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਜਾਂ ਝੱਲੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਥਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸੰਪਰਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਔਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇ ਮੰਦ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਹੈਲਥ ਵਰਕਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ (ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ) ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੇਪ ਕਰਾਈਸਿਸ (Rape Crisis Scotland) ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਪਰੈਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੀ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸ਼ਾਮ 6 ਬਜੇ ਤੋਂ-ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਇਹ ਹੈ: **08088 01 03 02**

ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੀਫਲੈਟ ਉਪਲਬੱਧ

ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੀਫਲੈਟ (ਕਿਤਾਬਚੇ) ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। www.ewrasac.org.uk. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ: **0131 555 9437** ਜਾਂ ਇਸ ਪਤੇ ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ: support@ewrasac.org.uk ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਅਜਿਹੇ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿਚ ਭੇਜਾਂਗੇ ਜਿਸ ਤੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿਚ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

- ਈ ਡਬਲਯੂ ਆਰ ਏ ਐੱਸ ਏ ਸੀ (Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre – EWRASAC) ਦੀਆਂ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਾਰਟਨਰਜ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਮਾਈਨਾਰਿਟੀ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਦੀਆਂ, ਅਸਾਈਲਮ ਸੀਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਰਫੂਜੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਪੈਨਿਕ ਅਟੈਕ ਬਾਰੇ
- ਸੈਲਫ-ਹਾਰਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ਈਸਟ ਲੋਧੀਅਨ ਸੈਕਸੂਅਲ ਐਬਿਊਜ਼ ਸਰਵਿਸ (ਈ ਐਲ ਐੱਸ ਏ ਐੱਸ) (East Lothian Sexual Abuse Service – ELSAS)
- ਐਡਿੰਬਰਾ ਵਿਚ 12-18 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸੂਅਲ ਵਾਇਓਲੈਂਸ ਦੀਆਂ ਔਰਤ ਸਰਵਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਸਟਾਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ-ਸਪੋਰਟ

Edinburgh Women's Rape and Sexual Abuse Centre
1 Leopold Place, Edinburgh, EH7 5JW
ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0131 556 9437
www.ewrasac.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਰੈਫ. ਐਸ ਸੀ 006208

ਨਵੰਬਰ 2010