ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ: ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗਿਆਤ ਲਿੰਗ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ (GBV) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਘਟਨਾ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਆਮ ਜਿਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੁਣੀਆਂ-ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ GBV ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ GBV ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ। GBV ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ GBV ਔਨਲਾਈਨ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਇਹ ਅਗਿਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ GBV ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਿੰਸਾ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਧਮਕੀਆਂ, ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ, ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣਾ
- ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ
- ਨਾਮ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਣਾ (ਡੈੱਡਨੇਮਿੰਗ - ਕਿਸੇ ਲਿੰਗ ਬਦਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਚਿੜਾਉਣਾ), ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਿਨਸੀ-ਝੁਕਾਅ ਦਾ "ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਣਾ" ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ

ਵਿੱਤੀ ਹਿੰਸਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੰਪੱਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬੈਂਕ ਖਾਤਿਆਂ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ (PIN) ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਜਾਂ ਗਿਫਟ ਦੇਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਭਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ/ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ

ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਪ੍ਰੇਮੀ/ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਕਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਕੈਦ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਲਾਕੇ ਮਾਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਤੋੜਨੀਆਂ
- ਗਲ ਘੁੱਟਣਾ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਬਰਦਸਤੀ ਜਿਨਸੀ ਛੋਹ ਜਾਂ ਹਰਕਤ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਬਿਨਾਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਅਗਾਊਂ ਹਰਕਤਾਂ
- ਬਿਨਾਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਕੰਡੋਮ ਲਾਹੁਣਾ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਤੇ GBV ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ GBV ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗਵਾਦ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਦਾ ਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ-ਲਿੰਗ ਦਾ ਡਰ, ਬਸਤੀਵਾਦ, ਵਰਗਵਾਦ, ਜਾਤਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾਵਾਦ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂਲਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ 2SLGBTQQIA+ ਲੋਕ
- ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਇਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਹੈਟ੍ਰੋਸੈਕਸੁਅਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉੱਤਰੀ, ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦਰਾਜ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਅਪਾਹਜ ਔਰਤਾਂ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ GBV ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ GBV ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ। GBV ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਸਿਰਫ਼ "ਬਸ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ" ਜਾਂ "ਸਿਰਫ਼ ਕਿਹਾ ਹੀ ਹੈ" ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ "ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲ" ਨਹੀਂ ਹੈ — ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

CANADA.CA/ITSNOTJUST | **CANADA.CA/CENESTPASJUSTE**

Government of Canada | Gouvernement du Canada

Canada