



# ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

## ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਉਪਰ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਛੱਡਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਮ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, 16% ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਦਮੀ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰੀਆਂ ਜੋ ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸੰਭਾਵਿਕ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬੂਲਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ

ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਣ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:



ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।



ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਈ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਵਲੋਂ ਘਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕਈ ਵਾਰ, ਧਨ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਾਂਗ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

<sup>1</sup> ਕੁਟਿਨ, ਰਸਲ, ਗੇਡ (2017), ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਪ੍ਰਚਲਿਤ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਸਾਲੇ

ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਮਦਦ ਲਈ ਕਿੱਥੇ ਜਾਈਏ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ:



Punjabi

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ:



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ(ਪਾਰਟਨਰ) ਨੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨੈਕਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹਨ ਕਦੇ ਆਪਣਾ ਧਨ ਕਮਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਗਿਆ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸਾਰੇ ਘਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਖਰਚ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਰਚਦੇ ਹੋ ਉਸਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਸੀਦਾਂ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ?



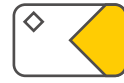
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਦੇ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਖਰਚੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਘਰ ਦੀ ਆਮਦਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਧਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਜਾਂ ਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਜ਼ਾ ਜਾਂ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੂੰਜੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?



ਕੀ ਵੱਡੇ ਵਿੱਤੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਬੋਧਿਅਮਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

## ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ, ਇਥੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਫੋਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ [1800RESPECT](https://www.1800respect.org/) ਤੇ **1800 737 732** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS National) ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 1800RESPECT ਤੇ 1800 737 732 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। TIS National ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ 1800RESPECT ਤੇ 1800 737 732 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਬਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ [CommBank website](https://www.commbank.ca/financial-abuse) ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।