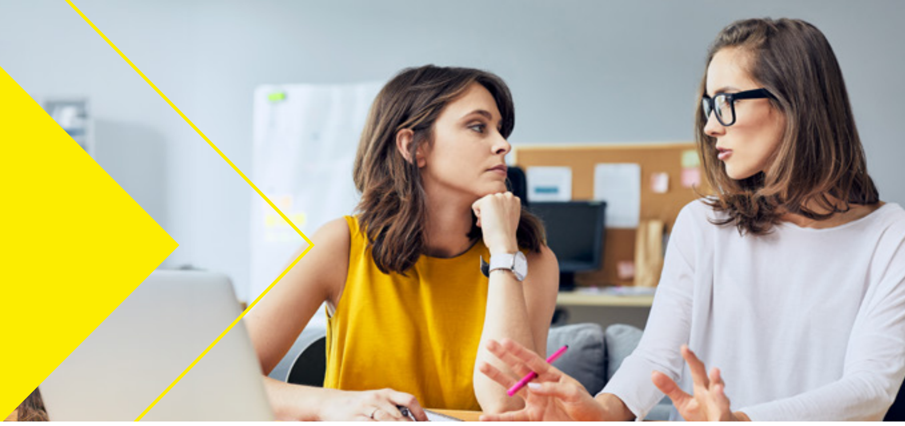
ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ।



ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀ ਹੈ?

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਧਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਉਪਰ ਜੋਰ ਪਾਉਣ 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% ਤੱਕ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ[1] 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। ਦੂਸਰਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਵਿੱਤੀ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਘਾਟ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਅਨੁਭਵ ਵਰਗੇ ਕਾਰਕਾਂ ਕਰਕੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ[2]।

ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੀ 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 ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਪੀੜਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਬਹਾਲੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ

ਇਸਦੇ ਪ੍ਰਚਲਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸੂਖਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸਾਰੇ ਘਰੇਲੂ ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ, ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਮਾਮਲੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

[1] ਕੁਟਿਨ, ਰਸਲ, ਰੀਡ (2017), ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਪ੍ਰਚਲਿਤ, ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇ ਸਥਾਨਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਰਸਾਲੇ

[2] www.commbank.com.au/content/dam/commbank-assets/support/2021-09/unsw-disability-report-4.pdf

ਕੌਮਨਵੈਲਥ ਬੈਂਕ ਆਫ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ABN 48 123 123 124 AFSL ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਾਇਸੈਂਸ 234945

ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ:

ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਤੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ:

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

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਕਮਾਉਣ ਜਾਂ ਖਰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ 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 'ਅਹਿਸਾਨ' ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?

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

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਆਪਣੀ ਵਿੱਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ?

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

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ 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। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **000**

- ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮੁਕਾਮ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ **1800RESPECT** ਲਈ **1800 737 732** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
  ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਕੌਮਨਵੈਲਥ ਬੈਂਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਤੇ ਅਨੁਵਾਦਿਕ 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 ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਦੂਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ **1800RESPECT** ਤੇ **1800 737 732** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
  ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ **1300 766 491** ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਕਰੋ **ntv.org.au**

ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, **https://www.commbank.com.au/support/next-chapter.html** 'ਤੇ ਜਾਓ

ਵਧੇਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਬਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਣ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ **CommBank website** 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।