ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?



ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਰਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਸੰਭਾਵੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵੱਲ ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

STEP TOGETHER ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ

Step Together ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਬਣਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਾਰਕ ਮਦਦ ਅਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਿ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵੱਲ ਕਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਅੱਗੇ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਕ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ
- ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

@steptogetheraus
@steptogetheraus
@StepTogetheraus
@steptogetheraus

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਅੱਜ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਅਜਿਹੇ ਕੱਟੜ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨੀ ਸਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੱਟੜ ਵਿਚਾਰ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਕੱਟੜਵਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਸਕ ਕੱਟੜਵਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ, ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

1800 875 204 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ
www.steptogether.gov.au 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ

ਜੁੜੇ ਰਹੋ

Australian Government

STEP TOGETHER

ਜਾਣੋ | ਗੱਲ ਕਰੋ | ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ