STEP TOGETHER

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਗ਼ਲਤ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

> ਵਧੇਰੇ ਜਾਣੋ

> ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਸ਼ਾਇਦ, ਉਹ ਹੁਣ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਚੁੱਪਚਾਪ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਅਕਸਰ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾਵਰਤਾ ਵੱਧ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਣ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰਾਏ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇਪਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

Step Together (ਸਟੈੱਪ ਟੂਗੈਦਰ)

Step Together ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਅਤੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਕ ਕੱਟੜਵਾਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ, ਲਈ ਸਲਾਹ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ, ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੇਸ ਵਰਕਰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਢੁੱਕਵੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਸਾਨੂੰ 1800 875 204 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
ਜਾਂ www.steptogether.gov.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

@steptogetheraus
@steptogetheraus
@steptogetheraus
@steptogetheraus

Australian Government