

ਗਾਈਡ 4: ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਸੰਕਟਕਾਲ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ 'Police (ਪੁਲਿਸ)', 'Fire (ਫਾਇਰ)' ਜਾਂ 'Ambulance (ਐਂਬੂਲੈਂਸ)' ਲਈ ਪੁੱਛੋ। ਲਾਇਨ ਤੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਕਟਕਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜਾਓ।

ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉੱਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਰੰਤ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।



ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਸੂਚੀ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੌਮੀ **Translating and Interpreter Service (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੇਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ - TIS)** ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ tisnational.gov.au ਵੇਖੋ।

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au/languages

1800RESPECT ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ (ਸੈਕਸੁਅਲ) ਸੋਸ਼ਣ ਸਮੇਤ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਲਈ 24-ਘੰਟੇ, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ 1800respect.org.au/languages ਵੇਖੋ।

Beyondblue 1300 22 4636

beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Beyondblue ਯੋਗ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ 24/7, ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਮਰਥਨ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਮੀ Translating and Interpreting Service (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS ਨੈਸ਼ਨਲ) ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

tisonational.gov.au

Beyondblue ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources ਵੇਖੋ।

Lifeline 13 11 14

lifeline.org.au

Lifeline ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 24/7 ਸੰਕਟਕਾਲ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

Lifeline's ਦਾ 24-ਘੰਟੇ ਦਾ ਸੰਕਟ ਸਮਰਥਨ ਕੇਂਦਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸੰਕਟ
- ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਸਦਮਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਆਤਮ-ਮੱਦਦ ਸੂਚਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. **Translating and Interpreter Service (ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ - TIS)** ਨੂੰ **131 450** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
2. **Lifeline** ਤੋਂ **13 11 14** ਤੇ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
3. TIS ਫਿਰ Lifeline ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ।

4. Lifeline ਅਤੇ TIS ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਨਾਲ ਲਾਇਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

TIS ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਲੈਂਡਲਾਈਨ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੋਕਲ ਕਾਲ ਦੀ ਕੀਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਾਲ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਖਰਚਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ tisonational.gov.au ਵੇਖੋ।

Kids Helpline 1800 55 1800

kidshelpline.com.au

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 8 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤੇ ਦਿਨ Kids Helpline ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਨਲਾਇਨ ਚੈਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਸ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਪੁੱਛੇ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਨੂੰ ਕਰੋ।

eHeadspace 1800 650 890

headspace.org.au/eheadspace

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ eHeadspace ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਮੁਫਤ ਆਨਲਾਇਨ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੇਪਹਿਰ 1.00 ਵਜੇ (AEST) ਵਿੱਚਕਾਰ 1800 650 890 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਨਲਾਇਨ ਚੈਟ ਕਰੋ: headspace.org.au/eheadspace.

Headspace (03) 9027 0100

headspace.org.au

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਵਿੱਚਕਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ Headspace ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਤੇ ਆਮ੍ਰੋਣ-ਸਾਮ੍ਰੋਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਕਰੀਬੀ ਕੇਂਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਲਈ headspace.org.au ਤੇ ਜਾਓ।

Q-Life**1800 184 527**qlife.org.au

QLife ਲੈਂਜ਼ਬੀਅਨ, ਗੇ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ, ਟ੍ਰਾਂਸ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ (LGBTI) ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਹੈ। qlife.org.au ਵੇਖੋ ਜਾਂ 1800 184 527 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ**MensLine****1300 78 99 78**mensline.org.au

MensLine ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕੌਮੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਸਮਰਥਨ, ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਰਿਵਾਰਿਕ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ!

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਬਲਿਕ ਫੋਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਵਰਗੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਇਲ ਜਾਂ ਘਰ ਦੇ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਇਸਦਾ ਪਿੱਛਾ (ਟ੍ਰੈਕ) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਲਵੇ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਸਮਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਸਰਕਾਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਟੈਬਲੇਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।