

# ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ।

**ਸੱਚਾਈ:** ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਵਾਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਔਸਤ ਸੱਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ । ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਦੇ ਸਰਵਾਈਵਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਅਤੇ ਫਸੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

**ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ!** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੀਲ (Peel) ਦੀ ਵਿਕਟਿਮ ਸਰਵਿਸਿਜ (Victim Services) ਨੂੰ, **(905) 568-1068** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ।

**[peelregion.ca/BreakTheSilence](https://peelregion.ca/BreakTheSilence)**

ਇਹ ਮੁਹਿੰਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ।

