

ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ

Aotearoa ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ
LGBTQIA+ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ
ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ



Ministry for
Ethnic
Communities
Te Tari Mātāwaka



RULE FOUNDATION
rulefoundation.nz

Adhikaar Aotearoa

ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਅਤੇ ਹਵਾਲਾ

© ਅਧਿਕਾਰ ਐਂਟੋਰੇਆ 2024

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਵਾਲਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

ਦਿਵਕਲਾਲਾ, ਸੀ. (2024)। ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ: ਐਂਟੋਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ। ਅਧਿਕਾਰ ਐਂਟੋਰੇਆ ।

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਮਾਨਤਾਵਾਂ
ਅਧਿਕਾਰ ਐਤੇਰੇਆ ਬਾਰੇ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ
ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ
ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ
ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ
ਨੈਵੀਗੇਟਿੰਗ ਜੀਵਨ
ਹਿੰਸਾ
ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲੇ
ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ
ਜਨਰਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ
ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ
ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ
References

ਮਾਨਤਾਵਾਂ

ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਹ ਇਸਦੀ ਰਚਨਾ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਓਟੋਰੇਆ, ਈਵੀ ਮਾਓਰੀ ਦੇ ਟਾਂਗਾਟਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਵਾਈਕਾਟੋ ਤੈਨੂਈ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਆਓਟੋਰੇਆ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਗੁਆਚਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੇ ਤਿਰਤਿ ਓ ਵੈਤੰਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਰਹਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੀ ਸਕਿਲਫੁਲ, ਸੰਪਾਦਨ ਅਤੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਨ ਪਟੇਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਬਦ-ਸੂਚਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਪ੍ਰੈਰਿਤ, ਸਮਰੱਥ, ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ-ਮੁਖੀ ਲੋਕ ਅਧਿਕਾਰ ਆਟੋਟੋਰੇਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦਾਰ ਫੰਡਰਾਂ, ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰਾਲੇ, ਅਤੇ ਨਿਯਮ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਰੋਤ ਲਈ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਫੰਡ ਰਾਹੀਂ ਫੰਡ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮਰਥਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਦਿਲੋਂ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਰੂਲ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਪੀਟਰ ਰੂਲ, ਇੱਕ ਰਾਇਲ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਏਅਰ ਫੋਰਸ ਦੇ ਪਾਇਲਟ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰ ਲਈ ਸੀ ਕਿ ਸਮਾਜ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਲਿੰਗੀ ਆਦਮੀ ਹੋਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੀਟਰ ਰੂਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਅੰਤ ਵੱਖਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ; ਇੱਕ ਅੰਤ ਜਿੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਜਨੂੰਨ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਮਿਲਿਆ, ਇੱਕ ਅੰਤ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ। ਪੀਟਰ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸਾਡੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਟੱਟ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਹੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਲਈ ਜੋ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਧਿਕਾਰ ਐਂਟੇਰੋਆ ਬਾਰੇ

ਇਸ ਚੈਰਿਟੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੰਜੀਵ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਜਨਮ ਔਟੋਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ, ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਮਲਿੰਗੀ ਆਦਮੀ ਸੀ। ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਕਾਰਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਸੰਜੀਵ ਨੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ। ਉਸਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਡੇਟ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਘੁੰਮਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਜੇ ਉਸਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ "ਕਾਰਵਾਈ" ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕਦੇ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਸੰਜੀਵ ਔਟੋਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ LGBT+ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੈਂਕੜੇ, ਜੋ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਅਧਿਕਾਰ, ਕਈ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ "ਹੱਕ"। ਸੰਜੀਵ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣ ਦਾ

ਅਧਿਕਾਰ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਨ। ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਡਰ ਦੇ, ਅਧਿਕਾਰ ਆਓਟੋਰੇਆ ਸਾਰੇ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਾਂ: ਅਫਗਾਨਿਸਤਾਨ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼, ਭੂਟਾਨ, ਭਾਰਤ, ਮਾਲਦੀਵ, ਨੇਪਾਲ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀਲੰਕਾ।

ਅਧਿਕਾਰ ਔਟੋਰੇਆ ਸਾਡੇ ਤਿੰਨ ਫੋਕਸ ਖੇਤਰਾਂ: ਸਿੱਖਿਆ, ਵਕਾਲਤ, ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੁਆਰਾ ਆਧਾਰਿਤ ਫਲੈਕਸ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਚਾਰ ਫੋਕਸ ਖੇਤਰ ਹਨ: LGBT+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, LGBT+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ LGBT+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।

ਵਕਾਲਤ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹਾਇਤਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਸਾਂਝੀ ਵਿਅੰਗਮਈ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਣਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੰਗਠਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਪਵੇ। ਇਹ ਸਵੈ-ਬੋਧ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਵੰਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਅਧਾਰਤ ਹਨ) ਸਾਡੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਸਗੋਂ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ। ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਾਂਗੇ।

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

LGBTQIA+ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਛਾਣਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਆਇਰ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਨਸਲੀ ਵੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਨਸਲੀ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਲਿੰਗਕ ਹਾਂ, ਸਗੋਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਵਿਭਿੰਨ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਜਿਨਸੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ, ਇਤਿਹਾਸ, ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਧਰਮਾਂ, ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਐਓਟੋਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਆਗਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸਲ, ਨਸਲ, ਵਰਗ, ਜਾਤ, ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਨਿਊਰੋਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਠ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਤਕਰਾ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ LGBTQIA+ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਜੈਨੋਫੋਬੀਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਨਸਲੀ ਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਇਰਫੋਬੀਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਦੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਅਦਿੱਖ, ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ, ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ ਚੁੱਪ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਟਰਸੈਕਸ਼ਨਲ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਢੁਕਵੀਂ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਿਆ, ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਨਾਗਰਿਕ ਜਾਂ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਤਕਰੇ, ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਦਮੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ, ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਹਾਸ਼ੀਏ 'ਤੇ ਪਏ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਜਟਿਲਤਾ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਲੇਬਲਾਂ ਅਤੇ ਅਝੀਅਲ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਸੀਮ ਹਾਂ।

ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਅਸੀਂ ਖੋਜ, ਨਿੱਜੀ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਐਓਟੋਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੁਆਇਰ POC ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ

ਐਓਟੋਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ POC ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਵਾਬਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਫਾਰਮੈਟ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕੋਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਐਓਟੋਰੇਆ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਸਫ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਜੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ

ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ

ਆਉ ਅਸੀਂ ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੀਏ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਸ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਮੇਰੀ ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਕੀ ਹਨ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਯਾਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇੱਕਲਾ ਜਾਂ "ਸਹੀ" ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭਾਵਨਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ।

ਸਵਾਲ: ਜੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

A: ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸੀਆਈਐਸ ਲਿੰਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗੀ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ(ਆਂ) ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪਛਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

A: ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਰਵਾਇਤੀ ਲਿੰਗ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਮਝ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦੀ ਘਾਟ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਰਗੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਕਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਗਲਤ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ 'ਤੇ ਡਰ ਜਾਂ ਨਫ਼ਰਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਅਕਸਰ "ਸਹੀ" ਅਤੇ "ਗਲਤ" ਦੀਆਂ ਸਿੱਥਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਰਗ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਇਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਸਿੱਖਿਆ, ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਛਾਣਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ, ਅਰਾਮਦੇਹ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਸਬੂਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਕਵੀਰਫੋਬੀਆ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਆਯਾਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਪਛਾਣਾਂ ਦੇ ਅਮੀਰ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਰੋਤ, "ਸਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਜੀਬ ਹਨ", ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਮਿਲਿਤ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਰੇਨਬੋ ਯੂਥ ਵਰਗੇ ਕੁਆਇਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, IOPNZ, ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸ਼ਿਫਟ ਹੋਈ ਵਰਗੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਪ੍ਰਾਈਡ ਇਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਨ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਹੋਰ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਸਾਂਝੇ ਤਜਰਬੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ। ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਸਾਡੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਵਰਤੋਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਣ ਅਤੇ ਅਖੰਡਤਾ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ: ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ, ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਕੱਟੜਪੰਥੀ ਮੁੱਲ, ਜੋ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਜੋਂ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ LGBTQIA+ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਨਵੀਆਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਬਰਾਬਰ ਵੈਧ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਅੰਦਰ ਆਉਣ
ਦੇਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ

ਇਹ ਪਾਰਟ ਲੇਟਿੰਗ ਇਨ (ਨਖਿਦ ਐਟ ਅਲ 2020) ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ - ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੈਕਸ, ਲਿੰਗ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ।

ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਡੂੰਘੀ ਨਿੱਜੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਹਾਲਾਤਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲਈ, ਇਹ ਡੂੰਘੀ ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ, ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੰਗਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਵੈ-ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਨਸਲੀ ਕੁਆਇਰ ਥੈਰੇਪਿਸਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵਜੋਂ ਸਲਾਹ ਕੀਤੀ ਸੀ:

“ਕੁਝ (ਪਰ ਯਕੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਨਹੀਂ) ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਵਿਰੋਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਸਲੀ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪਛਾਣ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਹਨ। ਅਤਿਅੰਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੈਰ-ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਲੋਕ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ 100% ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ 'ਬਾਹਰ' ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੋਹਰੇ ਹਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ”

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ 'ਸਹੀ' ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਯਾਤਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਲਈ ਵੈਧ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ, LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਿੱਜੀ ਤਰਜੀਹ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਘੱਟ ਜਾਇਜ਼ ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, 'ਵਿੱਚ ਜਾਣ' ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਗੂ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕਿ 'ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ' ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ' ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਇਹ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੁਕਵਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰ, ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਕੁਆਇਰਨਿਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਮਿੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਡਰ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ NRI ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜੋ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਉਲੰਘਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਸਲੀ ਵਿਅੰਗ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ "ਬਾਹਰ ਆਉਣ" ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਾਕੇਹਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਆਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ "ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ"। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਵਾਲ: ਅੰਦਰ ਆਉਣ/ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਘਟਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਸਵੈ-ਖੋਜ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਭਰ ਯਾਤਰਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸਵੀਕਾਰ, ਵਿਤਕਰਾ, ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ।

ਸਵਾਲ: LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਆਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਜਦੋਂ ਕਿ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ, ਸਹਿਯੋਗੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਰੁੜ੍ਹੀਆਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇਣ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਸਲਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੇਸਤੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਅਮੀਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੇਸੀ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਗੇ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣਵੇਂ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਸੈਟਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਆਦਰ ਜਾਂ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੰਗ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਸੁਰੂਆਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ

ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੰਗ ਦਿਖਾਓ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅੰਦਰ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਟੀਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਆਉਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: "ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਲਓ।"

ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਾਰਕ ਹਨ:

- ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਿਉਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਲੋਕ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਗੇ?
- ਤਤਪਰਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ?
- ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਸਵਾਲ: ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ/ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

A: ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸ: ਕੁਝ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ LGBTQIA+ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ। ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਪੀ, ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਜਾਂ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਨਿਰਾਦਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਵਾਇਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।

- ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ: ਕੁਝ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਕੋਲ LGBTQIA+ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ: LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਫੈਦ ਕੁਆਇਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਰੂੜੀਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- ਕਲਚਰ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ: ਕੁਝ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਬੰਧਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਨਸਲ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਸਮੇਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੁਦਾਇਆਂ ਨੂੰ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਨਕਾਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਵੀਕਾਰ 'ਹੋਰ' ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਅਸਵੀਕਾਰਤਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਸਵਾਲ ਉਠਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਕਲੰਕ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਟਕਰਾਅ ਪਛਾਣ ਸੰਕਟ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਸਵੈ-ਧਾਰਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ LGBTQIA+ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਰ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਬੁਕਾਅ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਲਾਂਘਾ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ LGBTQIA+ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭਾਈਚਾਰੇ LGBTQIA+ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ 'ਪੱਛਮੀ ਸੰਕਲਪ' ਵਜੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਖਤਰੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਉਹ LGBTQIA+ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਕਲੰਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੈਂਬਰ। ਇਹ ਦੇਸ਼ ਸੱਭਿਆਚਾਰ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗਤਾ, ਸ਼ਰਮ, ਜਾਂ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਸਲੀ ਅਤੇ LGBTQIA+ ਪਛਾਣਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸਫੋਬੀਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ LGBTQIA+ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ: ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰ-ਸੰਬੰਧੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੁਆਰਾ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਬੇਦਖਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਦੀ ਘਾਟ: ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ/ਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

A: ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ/ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਫਲਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਹਾਰਕ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਹਿਯੋਗੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਬਲੌਗ, ਪੋਡਕਾਸਟ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

• ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਰਹੋ: ਸਮਝੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ/ਲੋਕਾਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਵਾਲ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

• ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਓ: ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵੈਧ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਬਣਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਪਹਿਲੂਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਸਾਹਿਤ, ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਰਾਹੀਂ। ਹੋਰ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਅਸੀਂ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

'ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ' ਅਕਸਰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਪਛਾਣ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ 'ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ' ਕੋਈ ਆਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ - 'ਕਮਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ' ਅਤੇ 'ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ' ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰਚਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੁੰਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੋਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੰਦਰਭ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ 'ਬਾਹਰ' ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ 'ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ' ਰਹਿਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 'ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ' ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਲਾਹਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

ਸਵਾਲ: ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਵਜੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

A: LGBTQIA+ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਛੁਪਾਉਣ ਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਕਸਰ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਵਜੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਕੀ ਹਨ?

A: LGBTQIA+ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋਖਮ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਆਮ LGBTQIA+ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਹੋ - ਹਾਲਾਂਕਿ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਈਚਾਰਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ।

ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅਸਵੀਕਾਰ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਮਾਜ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਇਕੱਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਵਾਦਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨਾ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਨਸਲੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਵਜੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਜਵਾਬ: LGBTQIA+ ਵਜੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ LGBTQIA+ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ:

"ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਣਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੜਕਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਆਇਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਰੁਖ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ/ਸਮਾਜ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਨਹੀਂ।"

ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ: ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਵਿੱਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜੋਖਮਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ: ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡਿਗਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੁਬਾਨੀ, ਲਿਖਤੀ, ਜਾਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਰਾਹੀਂ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ LGBTQIA+ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਹੋਰ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਓ ਜੋ ਬਾਹਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੀਏ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਕੁਆਇਰ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ।

ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਅਤੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੀਏ। ਅਸੀਂ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਵੈ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਅਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕੁਝ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਆਗਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਚੁਣਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਲਈ ਲੜਨਾ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ, ਉਹਨਾਂ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- **ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ:** ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਵੈਧ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- **ਸਿੱਖਿਆ:** ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਸਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਬੁਨਿਆਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਰੀਮਾਈਂਡਰ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਵਿਭਿੰਨ ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ LGBTQIA+ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਨਾਉਣਾ:** ਸਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ, ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਲਈ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ 'ਸਾਡੀ ਹਿਸਟਰੀਜ਼ ਆਰ ਕਵੀਅਰ' ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰ ਆਟੋਏਰੇਆ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਲਓ।

- **ਪ੍ਰਾਈਡ ਈਵੈਂਟਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ:** ਇਹ ਇਵੈਂਟਸ ਜੇਸ਼ੀਲੇ ਜਸ਼ਨ ਹਨ ਜੋ LGBTQIA+ ਸਾਰੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ, ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

• ਵਾਰਤਾਲਾਪ: ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਰੂੜੀਆਂ ਅਤੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਅਕਸਰ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਓ।

• ਵਕਾਲਤ: ਤੁਹਾਡੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਥਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।

• ਸੀਮਾਵਾਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿੱਜੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹਨ।

• ਸਹਿਯੋਗੀ ਨੈੱਟਵਰਕ: ਸਮਾਨ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੈਵੀਗੇਟਿੰਗ ਜੀਵਨ

ਇਹ ਭਾਗ ਡੇਟਿੰਗ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਂਟੀਰੈਐ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਸਲੀ ਅਤੇ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇਵਾਂ ਤੋਂ ਵਿਤਕਰੇ, ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਦਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸਾਨੂੰ ਡੇਟ ਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸੀਮਤ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾੜੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਨਿਪਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸੈਟਲ ਨਾ ਕਰੋ।
ਡੇਟਿੰਗ 'ਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਪਸ ਜਾਂ ਡੇਟਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਾਵੀ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਜਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਵੀ ਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ LGBTQIA+ ਦੇਸਤਾਨਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਿਉਹਾਰ, ਕਲੱਬ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ। ਡੇਟਿੰਗ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਤਕਰਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਡੇਟਿੰਗ ਐਪ 'ਤੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨਸਲੀ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਂ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ, ਸਰੀਰਕ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਫ਼ਰਤੀ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਅਤਿਅੰਤ ਰੂਪਾਂ ਤੱਕ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਸਲ ਜਾਂ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਅਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਤ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਹਾਇਤਾ ਢਾਂਚਿਆਂ (ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ) ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੋ:

• ਗੁਆਚਣ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕਦਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਵਸਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਣਵੱਤਾ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ।

• LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਪਿਛਲੇ ਸਦਮੇ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਦਮਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮਤਭੇਦਾਂ ਜਾਂ ਗਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਆਧਾਰ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਪਛਾਣ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ 'ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਸ਼ਾ, ਸੰਚਾਰ, ਨਿਯਮਾਂ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਜਾਂ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਬਲੌਗ, ਪੌਡਕਾਸਟ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਉਤਸੁਕ ਬਣੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵੀ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਿੱਧੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਬੇਰੁਚੀ ਜਾਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਨੂੰ ਭੜਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ?

A: ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਆਉਣ/ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਬਾਰੇ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਸਵੈ-ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਲੱਭਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ਰਤ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੈੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

• ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੱਦਾਂ ਤੈਅ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

• ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਣਾ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਹਿੰਮਾ

ਇਹ ਭਾਗ ਇੰਟੀਮੇਟ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ/ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਟੀਮੇਟ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ/ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ, ਪਰਿਵਾਰ, ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਉਲੰਘਣ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਘਾਟ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੁਆਰਾ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਨਿਰਣੇ ਜਾਂ ਬਦਲੇ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਚ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਦਮੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਰਾਮਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪੈਟਰਨ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਥਿਤੀ ਉਦੋਂ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਆਪਣੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੇ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

"ਜਾਤੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਭਾਈਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਨਾਂਹ' ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਝਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?"

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਥੈਰੇਪੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ LGBTQIA+ ਪਛਾਣ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ 'ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਦਰਯੋਗ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਦਮਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਪਛਤਾਵਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਮਝ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਇੰਟੀਮੇਟ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

A: ਇੰਟੀਮੇਟ ਪਾਰਟਨਰ ਹਿੰਸਾ (IPV) ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ: ਅਣਜਾਣ ਸੱਟਾਂ, ਸੱਟਾਂ, ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ।
- ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਲਗਾਤਾਰ ਆਲੋਚਨਾ, ਅਪਮਾਨ, ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰ।
- ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ: ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਅਣਚਾਹੇ ਜਿਨਸੀ ਕੰਮ, ਜਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਘਾਟ।
- ਵਿੱਤੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਵਿੱਤ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੀ ਚੋਰੀ ਕਰਨਾ।
- ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ: ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਅਪਮਾਨ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਾਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿੰਦਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਆਲੋਚਨਾ, ਵਿਅੰਗ, ਧਮਕਾਉਣਾ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਕਦੇ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ, ਨਾਮ-ਬੁਲਾਉਣਾ, ਚੀਕਣਾ, ਜਾਂ ਗਾਲਾਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ: ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਹਾਵੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਕਰਨ, ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਲਈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਲੈਣ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ: ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇੰਟੀਮੇਟ ਸਾਥੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

A: ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ:

- ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ: ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਾਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।

• ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਸਬੂਤ: ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੋ, ਮਿਤੀਆਂ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵਰਣਨ ਸਮੇਤ।

• ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ: ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ, ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ, ਜਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ (ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸੈਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ)

|

• ਕਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਫੈਮਿਲੀ ਕੋਰਟ ਦੁਆਰਾ 'ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਰਡਰ' ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
A: ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

• ਰੈਡ ਫਲੈਗ ਪਛਾਣੋ: ਵਿਵਹਾਰ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਜਾਂ ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ।

• ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰੋ।

• ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਲਓ: ਕਿਸੇ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਜਾਂ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹਿੰਸਾ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਹਾਇਤਾ, ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਆਦਰਸ਼ ਹਨ, ਅਪਵਾਦ ਨਹੀਂ। ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 111 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ
ਮਾਮਲੇ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ।

ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦ ਬਣੋ: ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕਠੋਰਤਾ ਨਾਲ ਨਿਰਣਾ ਜਾਂ ਆਲੋਚਨਾ ਨਾ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੁਸ਼ਟੀ, ਧੰਨਵਾਦ, ਜਾਂ ਸਵੈ-ਦਇਆ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ: ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਵਿਹਾਰਕ, ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕ, ਸਹਿਯੋਗੀ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਸਲਾਹਕਾਰ, ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ, ਬਲੌਗ, ਪੋਡਕਾਸਟ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੀਂ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ: ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖੋਜਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ, ਸਾਹਿਤ, ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਦੁਆਰਾ। ਸੌਂਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲੱਭਣਾ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਜਰਨਲਿੰਗ ਕਰਨਾ, ਮਨਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ LGBTQIA+ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

- ਹੋਰ LGBTQIA+ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ: ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ।

ਐਓਟੈਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਉਟਲਾਈਨ, ਇੱਕ ਸਤਰੰਗੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੇ ਐਓਟੈਰੇਆ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਦੇਸ਼ ਵਿਆਪੀ 0800 ਫੋਨ ਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਚੈਟ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਟਾਫ਼, ਆਕਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ, ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਪੂਰੇ ਐਓਟੈਰੇਆ ਵਿੱਚ LGBTQ+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ। ਰੇਨਬੋ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ 0800 OUTLINE (0800 688 5463) 'ਤੇ ਆਉਟਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮ 6pm ਅਤੇ 9pm ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀ ਚੈਟ ਸੇਵਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ (DCNZ), ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸਤੰਬਰ 2013 ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਰਜਿਸਟਰਡ, ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਭਾਵੁਕ ਹੈ। ਉਹ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ LGBTQIA+ ਮੁੱਦਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜੋੜਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਐਡਵੇਕੇਸੀ ਐਂਡ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (MHAPS), ਇੱਕ ਪੀਅਰ-ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤੀ ਸੇਵਾ ਹੈ। MHAPS ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਪੀਅਰ ਐਡਵੇਕੇਸੀ, ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਪੀਅਰ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਨੂੰ

ਬਦਲਣਾ। ਸਾਰੇ MHAPS ਪੀਅਰ ਵਰਕਰਾਂ ਕੋਲ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰੈਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਅਤੇ ਰਿਕਵਰੀ ਦਾ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

- ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਕੇਂਦਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕੀਵਰਡ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਜਾਂ ਸਥਾਨ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ LGBTQIA+, ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰੇ, ਸਲਾਹ, ਸੰਕਟ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਜਿਨਮੀ ਸਿਹਤ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਕੰਡੋਮ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਰ ਸਵਾਲ।

ਐਓਟੈਰੋਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮ ਅਤੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਛਾਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ, ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਆਕਰਸ਼ਕ, ਯੋਗ, ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਸਤੀਵਾਦੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਫ਼ੈਦਪਨ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀਆਂ, ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਅਕਸਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਬਜੈਕਟਿਵ ਜਾਂ ਫੈਟਿਸ਼ਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਆਬਜੈਕਟਿਫਿਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਐਕਸੋਟਿਕਸੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਜਿਨਸੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਜਿਹੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਫੈਟਿਸ਼ਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਭੂਰੇ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਸਰੀਰ ਕੇਵਲ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਪੂਰਨ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇੱਛਤ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਏਜੰਸੀ ਅਤੇ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿਨਸੀ ਜੀਵਨ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ। ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਸਵਾਲ: ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕੀ ਹੈ?

A: ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਆਦਰਪੂਰਣ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਿਨਸੀ ਅਨੁਭਵ, ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ, ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕੀ ਹੈ?

A: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਰਲਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਤਰਲ, ਖੂਨ, ਜਾਂ ਲਾਰ) ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ., ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ, ਕਲੈਮੀਡੀਆ, ਗੋਨੋਰੀਆ, ਸਿਫਿਲਿਸ, ਹਰਪੀਜ਼, ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ, ਜਾਂ ਐਚਪੀਵੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

A: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਧੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਡੋਮ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਡੈਮ, ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ, ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ, ਮੂੰਹ, ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰੇਕ ਜਿਨਸੀ ਕਿਰਿਆ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਧੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਕੰਡੋਮ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

A: ਐਓਟੋਰੋਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੰਡੋਮ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫਤ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕਲੀਨਿਕ, ਯੁਵਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਆਮ ਅਭਿਆਸ।
- ਕੁਝ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟਾਂ, ਸੁਵਿਧਾ ਸਟੋਰ, ਪੈਟਰੋਲ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਵੈਂਡਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ।
- ਕੁਝ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੇਨਬੋ ਯੂਥ।
- ਕੁਝ ਸਕੂਲ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਪੌਲੀਟੈਕਨਿਕ।
- ਐਨਲਾਈਨ।

ਸਵਾਲ: ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ, ਕਿੱਥੇ, ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ, ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ, ਸੰਮਲਿਤ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ, ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਇਮੀਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ STIs ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਆਮ ਸਾਥੀ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜਣਨ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅਸਧਾਰਨ ਡਿਸਚਾਰਜ, ਦਰਦ, ਖੁਜਲੀ, ਜਾਂ ਫੇੜੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਖੂਨ ਵਹਿਣਾ, ਲਾਗ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਨਰਲ ਹੈਲਥਕੇਅਰ

ਇਹ ਸੈਕਸ਼ਨ ਨਸਲੀ LGBTQIA+-ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਇਹ ਟ੍ਰਾਂਸ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਸਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। LGBTQIA+ ਦੇਸਤਾਨਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਸ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਗੇ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਸਲੀ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਵਿਲੱਖਣ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਨੈਟਵਰਕ ਹਨ ਜੋ LGBTQIA+-ਅਨੁਕੂਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਐਓਟੋਰੇਆ, ਬਰਨੇਟ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀਆਂ ਐਓਟੋਰੇਆ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੂਚੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਫੇਸਬੁੱਕ ਜਾਂ ਰੈਡਿਟ ਵਰਗੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿੱਥੇ ਹੋਰ LGBTQIA+ ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਕਸਬੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ੀ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਖੜੋ ਹੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੁਲਾਕਾਤ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਦੇਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਵਕੀਲ ਨੂੰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਨੈਤਿਕ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਥਾਰਟੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ, ਕੋਲ ਇੱਕ ਰਸਮੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਕੌਂਸਲ, ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਕਮਿਸ਼ਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਲਿੰਗ, ਨਸਲ, ਧਰਮ, ਜਾਂ ਉਮਰ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ LGBTQIA+ ਦੇਸਤਾਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ, ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ, ਸਾਡਾ ਮੁੱਖ ਫੋਕਸ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਲੱਖਣ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ, ਵਧੇਰੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁੱਦੇ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅੰਤਮ ਉਦੇਸ਼ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਦਾ ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨੀਤੀਆਂ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਇੱਕ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਜਿੱਥੇ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਸੀਂ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- "ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ" ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈੱਬ ਪੰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਸਲਾਹ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼, ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਹਵਾਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

- "LGBTQIA+ ਹੈਲਥ" ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵੈੱਬ ਪੰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸਥਾਨਕ ਸਤਰੰਗੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਇੱਕ ਪੌਡਕਾਸਟ ਲੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਐਓਟੋਟੈਰੇਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ।

- "ਰੇਨਬੋ ਹੈਲਥ 101" ਪ੍ਰਾਈਡ ਇਨ ਹੈਲਥ, ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਰੇਨਬੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

ਇਹ ਪਾਰਟ ਸਥਾਨਕ LGBTQIA+ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਪਛਾਣਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਜਾਂ ਫਿੱਟ ਹਾਂ।

ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਜਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਇੰਨੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸਮਝਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ; ਕਿਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ:

- ਫਿਰ ਵੀ ਇੱਕ ਮਾਓਰੀ, ਪਾਸੀਫਿਕਾ, ਅਤੇ ਤਕਾਤਾਪੁਈ LGBTQIA+ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, whānau, ਅਤੇ aiga ਜੋ Takatāpui, LGBTQIA+, ਜਾਂ ਪਾਸਿਫਿਕਾ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

- ਮਾਨਾ ਟਿਪੂਆ, ਮਾਨਾ ਓਰਾ ਇੱਕ ਕਾਉਪਾਪਾ ਮਾਓਰੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਟਕਤਾਪੁਈ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵੈਤਾਹਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰੰਗਤਾਰੀ ਤਕਾਤਾਪੁਈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੰਗਤਾਰੀ ਤਕਤਾਪੁਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਓਰਾ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ) ਅਤੇ ਮਨ (ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਅਧਿਕਾਰ) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਓਰੀ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਵਾਲੇ, ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ।

- EquAsian ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਸਮਾਜਕ-ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ Tāmaki Makaurau ਆਕਲੈਂਡ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜੋ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਤਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗਰੁੱਪ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਏਸ਼ੀਅਨ ਆਕਲੈਂਡਰ ਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਮਾਜੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਸੰਮਿਲਿਤ ਸਥਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

- ਸਮਾਨ ਸਮਾਨ ਪਰ ਬਲੈਕ ਏਓਟੋਰੋਆ ਵਿੱਚ ਸਤਰੰਗੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ, ਸਵਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੂਹਿਕ ਕੰਮ ਹੈ।

- ਇੰਡੀਅਨ ਓਰੀਜਨ ਪ੍ਰਾਈਡ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਐਓਟੋਰੋਆ ਵਿੱਚ ਰੇਨਬੋ ਵਾਲੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ, ਰੁਝੇਵਿਆਂ, ਸਮਾਗਮਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਈਡਆਊਟ ਐਓਟੋਰੋਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਰੇਨਬੋ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਰੇਨਬੋ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸਰੋਤ, ਵਰਕਸ਼ਾਪ, ਸਲਾਹ, ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਰੇਨਬੋ ਹੱਥ ਵਾਈਕਾਟੋ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੱਥ ਹੈ ਜੋ ਵਾਈਕਾਟੋ ਵਿੱਚ ਰੇਨਬੋ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਇਵੈਂਟ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਹੋਰ ਤੇ ਰੰਗੇ ਕਾਹੂਕੁਰਾ - ਆਉਟਿੰਗ ਵਾਇਲੈਂਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਾਜਿਕ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਰੇਨਬੋ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਵਾਲੇ ਸਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਰੇਨਬੋ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਸਾਥੀ, ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਖੋਜ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਡੀ ਪੋਜ਼ੀਟਿਵ ਇੱਕ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਐੱਚਆਈਵੀ/ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਥਾਪਿਤ ਅਤੇ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਉਹ ਐੱਚਆਈਵੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਐੱਚ.
- ਬਰਨੇਟ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਐਓਟੀਰੇਆ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਏਡਜ਼ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (NZAF) ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ HIV ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਫਤ ਕੰਡੋਮ, HIV ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, PrEP, U=U, ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਰੇਨਬੋ ਯੂਥ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ, ਯੁਵਾ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਵਿਅੰਗ, ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨ, ਤਾਕਾਟਾਪੁਈ ਅਤੇ ਅੰਤਰਲਿੰਗੀ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਹਾਨੂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਮਰਪਿਤ ਹੈ। ਉਹ ਆਕਲੈਂਡ, ਟੌਰੰਗਾ ਅਤੇ ਨਿਊ ਪਲਾਈਮਾਉਥ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰੌਪ-ਇਨ ਸੈਂਟਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਕਲੈਂਡ, ਨੌਰਥਲੈਂਡ, ਬੇ ਆਫ ਪਲੇਨਟੀ, ਤਰਨਾਕੀ ਅਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਨਾਲ-ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤ.
- ਐਓਟੀਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਉਤਸੁਕਤਾ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਅੰਗ ਅਤੇ ਟਰਾਂਸ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਲਿੰਗ ਘੱਟ-ਗਿਣਤੀਆਂ ਐਓਟੀਰੇਆ ਇੱਕ ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਟ੍ਰਾਂਸ, ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ, ਇੰਟਰਸੈਕਸ, ਅਤੇ ਇਰਾਵੀਟੀ ਟਕਾਟਾਪੁਈ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਚਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੇਨਬੋ ਐਓਟੀਰੇਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਰੇਨਬੋ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਪਨਾਹ ਮੰਗਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਕਾਲਤ ਅਤੇ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਹੈ।
- ਤੀਵਹਾਨਾ ਟੇ ਵੰਗਾਨੁਈ-ਏ-ਤਾਰਾ ਵੈਲਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਇੱਕ ਟਕਾਟਾਪੁਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਟਕਾਟਾਪੁਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਹਾਨੂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਰੋਤ ਹੱਥ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- F'INE ਪਾਸਿਫਿਕਾ MVPFAFF+ ਅਤੇ ਤਾਮਾਕੀ ਮਕੌਰੋ ਆਕਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪਾਸਿਫਿਕਾ ਰੇਨਬੋ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮੁਆਨਾ Vā Ōtautahi ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ ਅਤੇ Canterbury ਵਿੱਚ ਪਾਸਿਫਿਕਾ ਰੇਨਬੋ /MVPFAFF+ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕਨੈਕਸ਼ਨ, ਸਹਾਇਤਾ, ਵਕਾਲਤ, ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ।
- ਜੈਂਡਰ ਡਾਇਨਾਮਿਕਸ ਟੌਰੰਗਾ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਵਿਭਿੰਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਹੈ।
- Q-Youth ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਵਕਾਟੂ ਨੈਲਸਨ ਵਿੱਚ ਰੇਨਬੋ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- Qtopia ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ-ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ Ōtautahi ਕ੍ਰਾਈਸਟਚਰਚ ਵਿੱਚ ਰੇਨਬੋ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਕਾਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਡੁਨੇਡਿਨ ਪ੍ਰਾਈਡ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਓਟੇਪੇਟੀ ਡੁਨੇਡਿਨ ਵਿੱਚ ਰੇਨਬੋ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਡੇਅ ਆਫ ਸਾਈਲੈਂਸ NZ ਮੁਹਿੰਮ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਅਹਿੰਸਕ ਵਿਰੋਧ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਮਲਿੰਗੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫੋਬਿਕ ਧੌਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਾ ਹੈ।
- ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਐਓਟੀਰੇਆ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਟਰੱਸਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਟਰਸੈਕਸ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- QSA ਨੈਟਵਰਕ ਐਓਟੀਰੋਆ ਇੱਕ ਯੁਵਾ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕੂਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਕੁਆਇਰ-ਸਿੱਧਾ ਗੱਠਜੋੜ (QSAs) ਨੂੰ ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ, ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ - ਸਹਿਯੋਗੀ/ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ LGBTQIA+ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਆਪਣੀ ਯਾਤਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ - LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਸਲੀ ਜਾਂ ਰੰਗ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਪੀਅਰ ਸਪੋਰਟ: ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਕੀਮਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਅਨੁਭਵ ਹੋਏ ਹਨ। ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਪੀਅਰ ਦੇ ਗਠਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਜਾਂ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਸਲਾਹਕਾਰ: LGBTQIA+ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਮੈਂਬਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਹਨ।

- ਭਾਈਚਾਰਕ ਵਕਾਲਤ: ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਲਈ ਵਕਾਲਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਪੱਖਪਾਤੀ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ, ਅਤੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਹਾਇਤਾ: ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਬਣਨਾ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਣਨਾ, ਝੁਕਣ ਲਈ ਮੋਢੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਸਿੱਖਿਆ: LGBTQIA+ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ LGBTQIA+ ਵਿਅਕਤੀ ਨਜਿੱਠ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਚਰਚਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਕਲਾ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਮ ਪ੍ਰਤੀਬੰਬ

ਇਹ ਗਾਈਡ, "ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ", ਐਓਟੈਰੋਆ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਜੀਵੰਤ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਜਿਹੇ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇੱਕ ਰੋਡਮੈਪ ਬਣਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਭਵ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿੱਤਾਂ ਵਿਲੱਖਣ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਇੱਕ ਕੰਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੂਝ-ਬੂਝਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਰਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਹਮਦਰਦੀ, ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਵੇਸ਼ੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜੀਵੰਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਸਾਡੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ, ਅਤੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਬੇਇੱਜ਼ਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਂਗ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਜੀਵੰਤ, ਵਿਭਿੰਨ, ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਮਾਣ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੁਆਰਾ ਬੇਅੰਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਤ ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਲਈ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਣ ਹਨ।

References

Bal, Vinod., and Cayathri Divakalala. 2022. Community Is Where the Knowledge Is: The Adhikaar Report. Adhikaar Aotearoa.

Morales, Edward S. 1989. "Ethnic Minority Families and Minority Gays and Lesbians." *Marriage & Family Review* 14 (3–4): 217–39. https://doi.org/10.1300/j002v14n03_11.

Nakhid, C., M. Fu, and C. Yachinta. 2020. Letting In - Closing Out: Perspectives and Experiences of 'coming Out. Aotearoa New Zealand.

Nakhid, C., M. Tuwe, Z. Abu Ali, P. Subramanian, and L. Vano. 2022. "Silencing Queerness - Community and Family Relationships with Young Ethnic Queers in Aotearoa New Zealand. LGBTQ+ Family." *An Interdisciplinary Journal* 18 (3): 205–22.

Tse, Chris, and Emma Barnes, eds. 2021. Out Here: An Anthology of Takatāpui and LGBTQIA+ Writers from Aotearoa. Auckland University Press.

Wong, S. Gig-Jan. 2023. Queer Asian identities in contemporary Aotearoa, New Zealand: One foot out of the closet.