

# ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

(ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।)

ਲਿੰਗਕਤਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦ LGBTQIA+ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਹਨ।

## LGBTQIA+ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

- **L** - ਲੈਸਬੀਅਨ (ਉਹ ਔਰਤ ਜੋ ਦੂਸਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵੱਲ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- **G** - ਗੇਅ (ਉਹ ਮਰਦ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਮਰਦਾਂ ਵੱਲ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- **B** - ਦੁਵਲਿੰਗੀ (ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲਿੰਗ ਪਹਿਚਾਣ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਵਲਿੰਗਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੀ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ)
- **T** - ਟਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਜਾਂ ਟਰਾਂਸ ਲੋਕ (ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਉਸ ਪਹਿਚਾਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਮਿਲੀ ਸੀ)
- **I** - ਇੰਟਰਸੈਕਸ (ਖੁਸਰਾ) (ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਅਜਿਹੇ ਕ੍ਰੋਮੋਸੋਮਸ, ਜਣਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਜਾਂ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜੋ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦਾ ਸਰੀਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੰਗ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦਾ)
- **Q** - ਕੁਇਰ (ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਅਰਥ ਹਨ, ਪਰ ਕਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿੰਗਕਤਾ ਜਾਂ ਲਿੰਗੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਕਹਿਣ ਵਜੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਲਿੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹਨ)
- **A** - ਅਲਿੰਗੀ (ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਕਿਸੇ ਲਿੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਨਸੀ ਆਕਰਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਆਕਰਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)/ਅਣ-ਰੋਮਾਂਟਿਕ (ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਆਕਰਸ਼ਣ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- **+** - (ਇਹ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਭਿੰਨ ਜਿਨਸੀ ਰੁਝਾਨ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣਾਂ ਹਨ।)



**LGBTQIA+ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ '+' ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।**

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ (ਸਵਾਲੀਆ) ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਹਿਣ ਕਾਮੁਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ (ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ)। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁਇਰ ਵਜੋਂ ਪਹਿਚਾਣਿਆ ਜਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਛਾਣਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਾਵਾਂ?

ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣਾ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਦਾ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।**

ਕੁੱਝ ਲੋਕ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਵੱਖਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਣਗੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਨਗੇ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ LGBTQIA+ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੁਝ ਕਿਰਦਾਰ ਵਾਲੇ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋਅ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।
- ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਬਿਹਤਰ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਖ਼ਤਮ (ਟਾਈਮ-ਆਊਟ) ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, 'ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹਾਂ'।
- ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਨਸੀ ਪਛਾਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਵਿਤਕਰੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਤਕਰਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਤਕਰੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਵੱਖਰਾ' ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ
- ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ
- ਵਿਤਕਰਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ ਅਤੇ ਬਾਇਫੋਬੀਆ (ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ)
- ਆਪਣੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਤੋਂ ਮੁੱਕਰਨ ਜਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ
- ਅਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ
- ਸਕੂਲ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਛੱਡਿਆ ਜਾਣਾ
- ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਤਰਜੀਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਇੱਛਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿੰਗਕਤਾ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਕੋਈ ਸਹਾਇਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਲੱਭੋ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਯਕੀਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਮੌਜੂਦ ਹਨ! ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ Google ਖੋਜ ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਰਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

## ਮੱਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਸਕੂਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੱਦਦ ਮੰਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਜਾਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਬਾਰੇ Headspace ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ
- ਸਮਾਜਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ LGBTQIA+ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ
- ਔਨਲਾਈਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ Qlife ਜਾਂ ReachOut।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੈੱਡਸਪੇਸ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮੱਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ Headspace ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1300 659 467 'ਤੇ Lifeline (ਲਾਈਫਲਾਈਨ) ਨੂੰ 13 11 14 ਜਾਂ Suicide Call Back Service (ਸੁਸਾਇਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Headspace ਕਲੀਨਿਕਲ ਰੈਫਰੈਂਸ ਗਰੁੱਪ ਨੇ ਇਸ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਤੱਥ ਸੀਟਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉੱਚ ਖ਼ਾਸ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਬਣਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ ਹੈ, ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਵਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਹੀ, ਮੌਜੂਦਾ, ਸੰਪੂਰਨ, ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਜਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿੱਖੇ ਜਾਂ ਅਸਿੱਖੇ ਘਾਟੇ, ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਵੀ ਲਾਗਤ ਜਾਂ ਖ਼ਰਚੇ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਦੇਣਦਾਰੀ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਰਜਨ 5, 24 ਦਸੰਬਰ 2021