ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮੁਹਾਰਤ • ਉੱਤਮਤਾ
ਸਹਿਯੋਗ • ਭਰੋਸਾ
ਹੌਸਲਾ

INDEPENDENT
Investigations Office of BC

ਚੀਫ ਸਿਵਲੀਅਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਲੋਂ ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ

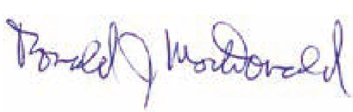
ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਔਖਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੋ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫਿਸ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ (ਆਈ ਆਈ ਓ) ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਇਲਜ਼ਾਮ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਇਹ ਪੜਤਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ (ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ) ਨੇ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਕਿ ਆਈ ਆਈ ਓ ਪੂਰੀ ਪੜਤਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਵਸੀਲੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਬਾਰੇ, ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਦਰਜੇ ਜਾਂ ਉਪਲਬਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ **ਅਫੈੱਕਟਿਡ ਪਰਸਨਜ਼ ਲੀਏਜ਼ਾਨਜ਼ (ਏ ਪੀ ਐੱਲ)** ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ ਅਤੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਣ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਪੌਆਇੰਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਫੇ ਉੱਪਰ ਹੈ।

ਜੇ ਘਟਨਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਪੜਤਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਤਰਫੋਂ ਮੈਂ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਾਂ।

ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ,



ਚੀਫ ਸਿਵਲੀਅਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫਿਸ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

ਚੀਫ ਸਿਵਲੀਅਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਵਲੋਂ ਇਕ ਸੁਨੇਹਾ 1

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ 2

ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ 3

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ 4

ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? 5

ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ 7

ਮੀਡੀਆ 8

ਸੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ 9

ਸੋਗ ਦੇ ਪੜਾ 10

ਵਸੀਲੇ 12

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫਿਸ (ਆਈ ਆਈ ਓ) ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ, ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਇਕ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਅਫਸਰ ਨੇ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੀ ਸੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਲੀਸ ਏਜੰਸੀਆਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ 11 ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਏਜੰਸੀਆਂ, ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ, ਸਾਊਥ ਕੋਸਟ ਬੀ ਸੀ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਅਥਾਰਟੀ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ Stl’atl’imx ਟਰਾਈਬਲ ਪੁਲੀਸ ਸਰਵਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਫਸਰਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੂਬਾਈ ਕਾਂਸਟੇਬਲ, ਮਿਊਨਿਸਪਲ ਕਾਂਸਟੇਬਲ ਭਰਤੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਡਿਊਟੀ ’ਤੇ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀ ’ਤੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਫਸਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਦੇ *ਪੁਲੀਸ ਐਕਟ* ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪੁਲੀਸ ਤੋਂ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਈ ਆਈ ਓ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਲਈ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਰਿਮੀਨਲ ਲਾਅ ਦੇ ਮਿਆਰ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਪੜਤਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਜੁਰਮ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਲੱਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਹਾਲਤਾਂ ਹੇਠ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਅਜਿਹਾ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਨੇਕਨੀਤੀ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਈਵੇਸੀ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕੋ ਘਟਨਾ ਲਈ ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਵਲੋਂ ਪੜਤਾਲ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋਏ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ’ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਥਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਜੁਰਮ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ’ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਵੀ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਲੀਸ ਪੜਤਾਲ ਵਿਚ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕੀ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਜਿੱਥੇ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਮਲਾ ਚਾਰਜ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੌਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਉੱਥੇ **ਚੀਫ ਸਿਵਲੀਅਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਸੀ ਸੀ ਡੀ)** ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤੱਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਈ ਆਈ ਓ, ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਹੇਠ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਆਈ ਆਈ ਓ ਅਟਾਰਨੀ ਜਨਰਲ ਦੀ ਮਨਿਸਟਰੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਸਰਕਾਰੀ ਵਕੀਲ) ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਿਸਟਰੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਇੰਡੀਪੈਨਡੈਂਟ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨਜ਼ ਆਫਿਸ (ਆਈ ਆਈ ਓ) **ਅਫੈੱਕਟਿਡ ਪਰਸਨਜ਼ ਲੀਏਜ਼ਾਨਜ਼ (ਏ ਪੀ ਐੱਲ, ਜਾਂ ਲੀਏਜ਼ਾਨ)** ਦੀ ਟੀਮ **ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਏ ਪੀ)** ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋਏ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਹੋਈ ਮੌਤ ’ਤੇ ਮਦਦ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਏ ਪੀ ਐੱਲ, ਆਈ ਆਈ ਓ ਲਈ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸਮਰਪਿਤ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ (ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ) ਅਤੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਕੜੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਰੋਲ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ, ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੜਤਾਲੀਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾ ਕੇ, ਅਤੇ ਫਾਇਲ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿਣ ਦੌਰਾਨ ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੌਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੀਏਜ਼ਾਨ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਕੇ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੌਤ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਲਈ ਉਹ ਕਮਿਊਨਟੀ ਰੈਫਰਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਟੀਮ, ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲੋਕਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਏ ਪੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਲੋਕਲ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਸੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਦਾ ਰੋਲ ਹਰ ਕੇਸ ਵਿਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਏ ਪੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਨਿੰਜੀ ਲੋੜਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਦਦ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਫੌਰੀ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਅਮਲੀ ਮਦਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਰਜ਼ੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ;
- ਏ ਪੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਵਿਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਰਵਿਸ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ (ਸਫਾ 12 ’ਤੇ ਵਸੀਲੇ ਦੇਖੋ);
- ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ ਜਿਹੜੇ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਗਵਾਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ’ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ);
- ਨਾਜ਼ਕ ਫੈਸਲਿਆਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿੱਟਿਆਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕੇਸ ਦੀ ਤਰਤੀਬ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀ ਆਈ ਆਈ ਓ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕਰੇਗਾ ਜਾਂ ਚਾਰਜ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੌਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ); ਅਤੇ
- ਏ ਪੀਜ਼ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਏ ਪੀ ਐੱਲ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਮਦਦ ਦੀਆਂ ਪਲੈਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਕਮਿਊਨਟੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰੇਗਾ।

ਕੀ ਆਈ ਆਈ ਓ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਸ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ (ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਤਨੀ/ਪਤੀ ਜਾਂ ਮਾਪੇ ਨੂੰ), ਜੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਸਹਿਮਤੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਆਈ ਆਈ ਓ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਸਹਿਮਤੀ ਕਿਉਂ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਕਾਰਡ ਸਬੂਤ ਦੀ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੜੀ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਕਿਸੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਦੇ ਅਮਲਾਂ/ਗੈਰ-ਅਮਲਾਂ ਕਾਰਨ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਪਬਲਿਕ ਹਿੱਤ ਲਈ ਕਰਿਮੀਨਲ ਮਿਆਰ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਜਦੋਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੌਤ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਵਿਚ ਨਿਕਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਪੜਤਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਹਰ ਪੜਤਾਲ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਬੂਤ ਵਿਚ, ਪੁਲੀਸ ਅਤੇ ਗਵਾਹਾਂ ਨਾਲ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ, ਕਲੋਜ਼ਡ-ਸਰਕਟ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ (ਸੀ ਸੀ ਟੀ ਵੀ) ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਜੀ ਪੀ ਐੱਸ ਡੈਟਾ, ਪੁਲੀਸ ਰੇਡਿਓ ਕਮਿਉਨੀਕੇਸ਼ਨਜ਼, ਸੈੱਲ ਬਲੌਕ ਵੀਡਿਓ, ਪੁਲੀਸ ਕਾਰ ਦੀ ਵੀਡਿਓ, ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟੌਕਸੀਕੋਲੋਜੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ, ਫੋਰੈਂਜ਼ਿਕ ਜਾਂਚਾਂ, ਡਿਜੀਟਲ ਫੋਰੈਂਜ਼ਿਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਸੈੱਲ ਫੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਡੀ ਐੱਨ ਏ ਅਤੇ ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਐਕਸੇਕਿਊਸ਼ਨ ਔਫ ਜੁਡੀਸ਼ਲ (ਸਰਚ ਵਾਰੰਟ) ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ, ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੜਤਾਲੀਆ ਪਹੁੰਚ

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ "ਜ਼ੀਰੋ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ" ਪੜਤਾਲੀਆ ਪਹੁੰਚ, ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਏ ਬਿਨਾਂ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸਾਰੇ ਢੁਕਵੇਂ ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਆਜ਼ਾਦ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੱਥ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਰਿਵੀਊ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਢੁਕਵੇਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਸੂਲ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ ਨੇ ਕੋਈ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਪੜਤਾਲ ਕਿੱਥੇ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਦਫਤਰ ਸਰੀ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਪਰ, ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਰ (ਪੜਤਾਲੀਏ) ਪੜਤਾਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੀ ਸੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਕੋਲ ਫੋਰੈਂਜ਼ਿਕ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਮਰਪਿਤ ਟੀਮ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਦੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸਪੁਰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿੱਥਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਥਾਂ, ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ, ਸ਼ਾਮਲ ਅਫਸਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਗਵਾਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਖਾਸ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰਤਾ, ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲਿਆਂ ਦੀ ਗੁੰਝਲਤਾ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਬਾਰੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਕੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ?

ਪੜਤਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਗਵਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਆਨ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਗਰਿਕ, ਪੈਰਾਮੈਡਿਕਸ, ਫਾਇਰਫਾਈਟਰ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਪੁਲੀਸ ਅਫਸਰ। ਮੌਤ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਅਫਸਰਾਂ ਕੋਲ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਚਾਰਟਰ ਔਫ ਰਾਈਟਸ ਹੇਠ ਬਚਾ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਨੋਟਸ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਹਰ ਗਵਾਹ ਤੋਂ ਇਹ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦਾ ਇਕਸਮਾਨ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਚੇਤਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਬਿਆਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਨ ਲਈ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਦੀ ਆਡਿਓ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ, ਬਿਆਨ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਾਲਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਟਰੇਂਡ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਕਿਸੇ ਨਿਰਲੇਪ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਕਿਸੇ ਪੜਤਾਲ ਦੌਰਾਨ ਕਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਰ ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹਰ ਕੇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ (ਜੇ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੋਵੇ) ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿੱਜੀ ਚੀਜ਼ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਵਾਪਸ ਕਰੇਗਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹਾ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਜਾਂ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਟਰ ਪੜਤਾਲੀਆ ਟੀਮ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੜਤਾਲੀਆ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖੇਗਾ।

ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਪੜਾ ਬਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦਾ ਪੜਾ (ਸਟੇਜ)
- ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ/ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦਾ ਪੜਾ
- ਫਾਇਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਰਿਵੀਊ
- ਫਾਇਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ

***ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੁਪਤ ਰੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਨਤੀਜਾ ਜਾਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।*

ਆਈ ਆਈ ਓ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਵਲੋਂ ਮੀਡੀਆ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਰਾਹੀਂ, ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ/ਨੇੜਲੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਕੌਣ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਨੰਬਰ (604) 586-5668 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਨੂੰ info@iiobc.ca

ਫਾਇਲ ਰਿਵੀਊ ਕੀ ਹੈ?

ਫਾਇਲ ਰਿਵੀਊ ਹਰ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਨੇਮ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ, ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਕਾਰਜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਅਤੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਹੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਸਟਾਫ ਅੱਗੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਹੋਰ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਫਾਇਲ ਰਿਵੀਊ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਿਨ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਨਹੀਂ। ਫਾਇਲ ਰਿਵੀਊ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਕਸਰ ਇਨਕੁਆਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਫਾਇਲ ਰਿਵੀਊ ਦੇ ਅਗੇਤੇ ਸਮਿਆਂ ’ਤੇ, ਜੋ ਕਿ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

IIO
IIO
IIO
IIO

ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਨਤੀਜੇ

ਪੜਤਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਨੂੰ ਪੜਤਾਲੀਆ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਾਰ ਦੱਸ ਕੇ, ਫਾਇਲ ਰਿਵੀਊਜ਼ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਹਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਣ 'ਤੇ, ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੇਗਾ। ਸਬੂਤਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਫੈਸਲਾ ਕਰੇਗਾ:

ਏ. ਪੜਤਾਲ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੌਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ – ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਹਨ ਕਿ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰਜ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਸ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਬੀ. ਪੜਤਾਲ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੌਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਨੂੰ ਦੇਵੇਗਾ – ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਹਨ ਕਿ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰਜ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੇਸ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਸੀ. ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ – ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇ ਤਰਕ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡੀ. ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਦਾ ਹੈ – ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਜਾਂ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਪਬਲਿਕ ਦੇ ਹਿੱਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਾਰਜ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਲਈ, ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ (ਬੀ ਸੀ ਪ੍ਰੌਸੀਕਿਊਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਲਈ ਇਹ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਈ ਆਈ ਓ ਵਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਦੋਸ਼ ਸਿੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਹਿੱਤ ਲਈ ਮੁਕੱਦਮਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਆਈ ਆਈ ਓ ਅਤੇ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਰਹਿ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਬਾਹਰੀ ਪੜਤਾਲਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੌਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਕਥਿਤ ਜੁਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪੁਲੀਸ ਦੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਬੀ ਸੀ ਕੋਰੋਨਰਜ਼ ਸਰਵਿਸ ਦੀ ਪੜਤਾਲ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਪਲੀਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੋ ਹੋਰ ਆਜ਼ਾਦ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। **ਆਫਿਸ ਔਫ ਦਿ ਪੁਲੀਸ ਕਮਪਲੇਂਟ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਓ ਪੀ ਸੀ ਸੀ)** ਇਕ ਸਿਵਲੀਅਨ, ਆਜ਼ਾਦ ਦਫਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚਲੀ ਮਿਉਨਿਸਪਲ ਪੁਲੀਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਪੜਤਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਸਿਵਲੀਅਨ ਰਿਵੀਊ ਐਂਡ ਕਮਪਲੇਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਫਾਰ ਦਿ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ (ਸੀ ਆਰ ਸੀ ਸੀ)** ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਏਜੰਸੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਢੰਗ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਹੋਵੇ। ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਓ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਜਾਂ ਸੀ ਆਰ ਸੀ ਸੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਸੀ ਸੀ ਡੀ ਕੇਸ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਕੋਲ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਚਾਰਜ ਲਗਾਏ ਜਾਣਗੇ?

ਚਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਾਊਨ ਕੌਂਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਪੜਤਾਲ ਨੂੰ ਚਾਰਜ ਲਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਜਬ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਕਿ ਅਫਸਰ ਨੇ ਜੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੜਤਾਲ ਆਈ ਆਈ ਓ ਵਲੋਂ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ, ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਟਿੱਪਣੀ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਓ ਪੀ ਸੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸੀ ਆਰ ਸੀ ਸੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ https://opcc.bc.ca/ ਅਤੇ https://www.crcc-ccetp.gc.ca/

ਮੀਡੀਆ

ਮੀਡੀਆ ਵਾਲੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪੁੱਛਣ ਵੀ, ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘਟਨਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਣਚਿਤਵੇ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਗਲਤ ਸਮਝੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਸਦ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਪ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੇ ਇਹ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗਲਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰੋ ਕਿ ਪੜਤਾਲ ਬਾਰੇ ਏ ਪੀ ਐੱਲ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਗੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਨੁਮਾਇੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗਵਾਹਾਂ ਵਲੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਗਈ ਗੁਪਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਉੱਪਰ ਗਲਤ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਮੀਡੀਆ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਪਣੀ ਲਈ ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀ ਮੀਡੀਆ ਲਾਈਨ ਨੂੰ **(778) 988-1041** ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਕ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਆਈ ਆਈ ਓ ਅਕਸਰ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਪੜਤਾਲ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਣ ’ਤੇ ਵੀ ਜਾਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਅਗਾਊਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ, ਆਈ ਆਈ ਓ ਦੀਆਂ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਂ, ਉਮਰ, ਆਦਿ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਘਟਨਾ ਦੀ ਤਾਰੀਕ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵੇਰਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈ ਆਈ ਓ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਜੇ ਆਈ ਆਈ ਓ ਗਵਾਹ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੀਡੀਆ ਰਿਲੀਜ਼ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਢਲਾ ਵੇਰਵਾ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸੀ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ, ਆਈ ਆਈ ਓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਨਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਗਵਾਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਆਈ ਆਈ ਓ ਅਗਾਊਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੇਗਾ।

ਕੀ ਆਈ ਆਈ ਓ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਪੜਤਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਆਈ ਆਈ ਓ ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਂ ਤਰੱਕੀ ਬਾਰੇ ਪਬਲਿਕ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਜਦ ਤੱਕ ਅਜਿਹੇ ਬਿਆਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਬੂਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ, ਪੜਤਾਲ ਦੀ ਸਮੁੱਚਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ’ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸੋਗ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੱਟ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵਿਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਗਵਾਹਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਉੱਪਰ ਗੰਭੀਰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤੁਰ ਫਿਰ ਨਾ ਸਕਣ, ਸ਼ਕਲ ਵਿਗੜਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਗ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਕ ਸੈੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ 'ਆਮ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਆਮ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਭਾਗ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਅਫੈਕਟਿਡ ਪਰਸਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ;
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣਾ;
- ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ;
- ਵਿਹਾਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ; ਅਤੇ
- ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿਚ ਵਸੀਲੇ।

ਬੀ ਸੀ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (604) 738-9950 ਜਾਂ
ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-877-779-2223
ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

"ਬੀ ਸੀ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੋਗ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਮਦਰਦ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਕਿ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 300 ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ"
www.bcbh.ca

ਸੋਗ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:
- ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਗਲੇ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਕੱਸ ਪੈਣਾ
- ਢਿੱਡ ਵਿਚ ਬੇਆਰਾਮੀ
- ਸੁੰਨ ਹੋਣਾ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕੇਵਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੀ ਘਾਟ
- ਸਿਰਦਰਦ
- ਹਉਕੇ ਲੈਣਾ
- ਭਾਰ ਘਟਣਾ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣਾ
- ਸੁੰਨੇਪਨ ਅਤੇ ਭਾਰੇਪਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਕਾਮੁਕ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣਾ
- ਨੀਂਦ, ਭੁੱਖ ਵਿਚ ਵਿਘਨ
- ਆਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ
- ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ:
- ਬੇਆਰਾਮੀ, ਟਿੱਕ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠ ਹੋਣਾ
- ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥਾ
- ਦੋਸਤਾਂ, ਸਮਾਜਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰਨਾ
- ਕੰਮ ਛੱਡਣਾ
- ਅਵੇਸਲਾਪਣ, ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣਾ
- ਧਿਆਨ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:
- ਮ੍ਰਿਤਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣਾ
- ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੇ ਸੁਫਨੇ ਆਉਣਾ
- ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਦੇ ਵਹਿਮ
- ਮ੍ਰਿਤਕ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਦਮੇ, ਗੁੱਸੇ, ਬੇਯਕੀਨੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਇਕੱਲਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ, ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਹੌਸਪਿਸ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ

ਸੋਗ ਦੇ ਪੜਾ

ਧੱਕਾ ਲੱਗਣਾ

ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਦੁੱਖ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਸੁੰਨਤਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹਟਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਇਨਕਾਰ

ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਮੰਨੋਗੇ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆ ਯਾਦਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅੱਥਰੂ

ਅੱਥਰੂ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਅੱਥਰੂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਥਰੂ ਫਿਰ ਵਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁੱਸਾ

ਗੁੱਸਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜੇ ਗੁੱਸਾ ਢੁਕਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਵੀ ਸੇਧਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰਨਾ

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਗ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਿੰਨਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ, ਸੋਗ ਕਿਸੇ ਇਕ ਪੱਕੇ ਪੈਟਰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਚੜ੍ਹਾਅ, ਉਤਰਾਅ, ਮੋੜ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਕਈ ਸਾਲ ਤੱਕ, ਸੋਗ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਘਟਣਾ ਵਧਣਾ ਅਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਦਿਨ ਦੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਨਾ ਦਿਖਾਵੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਮਾਂ ਸੋਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿਚ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਪੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਾਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਣ, ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੋਈ ਪੜਾ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦੀ ਲੋਕ ਲੰਘਦੇ ਹਨ? ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੋਗ ਨਿੱਜੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੋਗ ਦੀ ਆਮ ਤਰਤੀਬ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਸਦਮਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਯਕੀਨ ਨਾ ਆਉਣ ਦਾ ਪੜਾ

- ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਟਰੈੱਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ," "ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ," "ਇਹ ਇਕ ਬੁਰਾ ਸੁਫਨਾ ਹੈ" ਵਰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਅਕਸਰ ਸੁਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਤਾਂਘ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਦਾ ਪੜਾ

- ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣ, ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਗੁੱਸੇ, ਚਿੰਤਾ, ਅੱਥਰੂ ਵਗਣ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਿਉਂਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਤਕੜੀ ਇੱਛਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਬੇਤਰਤੀਬੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦਾ ਪੜਾ

- ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੰਤਵ ਦੇਖਣ ਲਈ ਭਵਿੱਖ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁਬਾਰਾ ਕਾਇਮ ਹੋਣ ਦਾ ਪੜਾ

- ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਰ ਗਏ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ ਛੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਰੋਲ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਨਵੀਂਆਂ ਸਾਂਝਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਸ ਚੀਜ਼ਾਂ

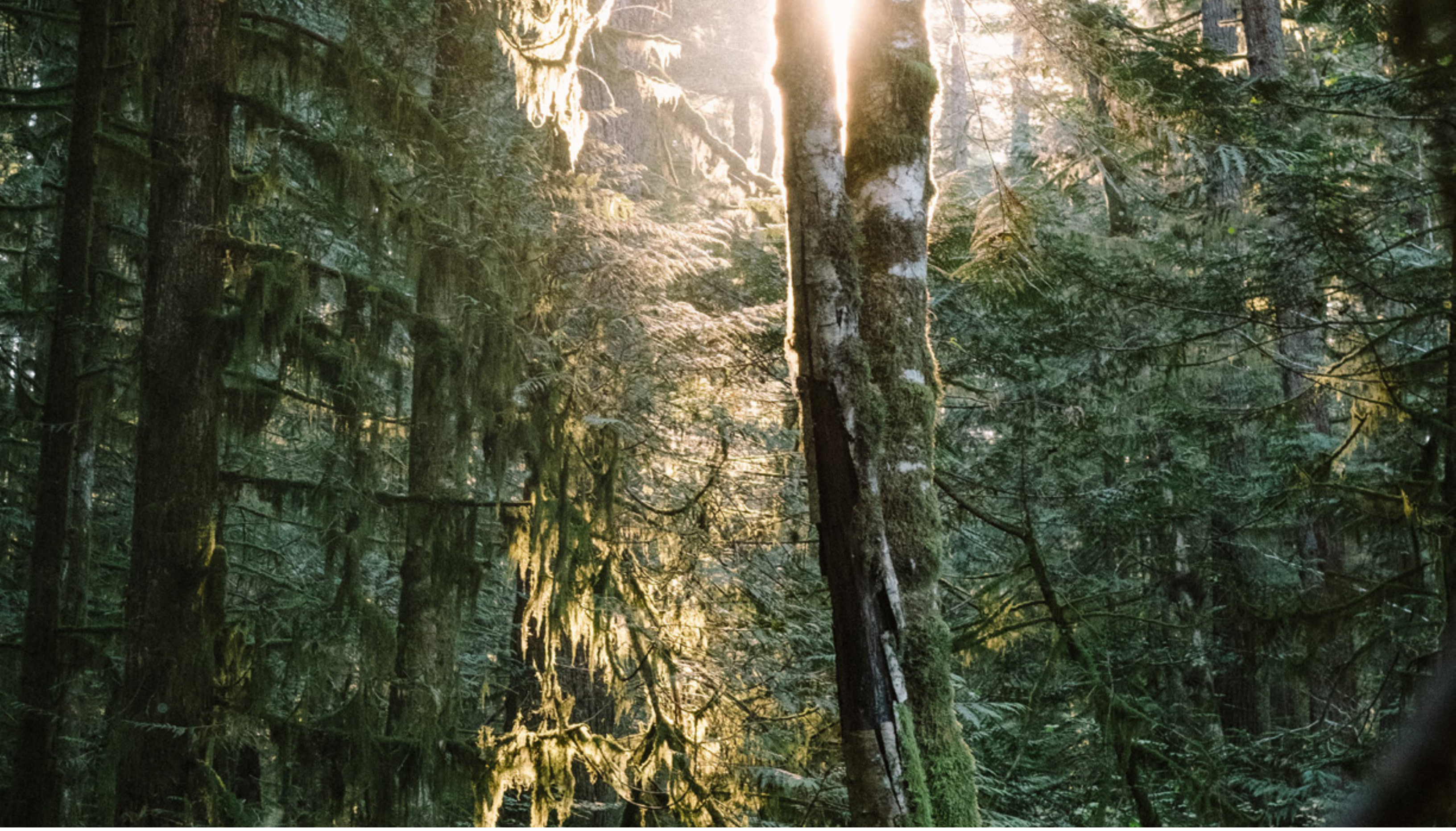
1. ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਗਲੋਬਲ ਅਸਰ: ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਗ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੈ।
2. ਸੋਗ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਅਮਲ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਹੈ।
3. ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਵਿਚ ਨਿੱਜੀ ਫਰਕ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਹਿਸਟਰੀ ਅਤੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ। ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੌਤ ਅਤੇ ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਸਰਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਭੈਭੀਤ ਨਾ ਹੋਣ ਜਿਹੜੀ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।
5. ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਅਤੇ ਮਦਦਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ; ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
6. ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਉਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਬੇਇਤਬਾਰੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਮਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਨਤੀਜਾ ਥਕੇਂਵੇਂ, ਚੇਤਾ ਭੁੱਲਣ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਸੋਗ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪੜਾਵਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੁੰਗਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਵਾਧੇ ਘਾਟੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਨੁਮਾਨ ਨਾ ਲਾਉਣ ਯੋਗ ਉਤਰਾ-ਚੜ੍ਹਾ, ਚੰਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਦਿਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
8. ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ; ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲਜੋਲ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਮ ਨੇਮ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੋ; ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
9. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਉ। ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਓਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਲੱਗਣਾ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮ੍ਰਿਤਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
10. ਸੋਗ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਤੁਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਣਚਿਤਵੇ ਮੋੜ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸਮਝਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਹੌਸਪਿਸ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਾਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਅਪਣਾਇਆ

ਵਸੀਲੇ

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ

- **9-1-1** ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਹੋਵੇ।
- **1-800-SUICIDE** (1-800-784-2433) ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦਕਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋਵੋ ਜੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਮਦਦ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ 310-6789 ’ਤੇ **310 ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਸੁਪੋਰਟ** (ਕੋਈ ਏਰੀਆ ਕੋਡ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ)।
- ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ 1-800-663-1441 ’ਤੇ (ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਮੁਫਤ) ਜਾਂ 604-660-9382 ’ਤੇ (ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿਚ) **ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ**।
- ਸਿਹਤ ਲਈ ਰੈਫਰਲਜ਼ ਅਤੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 8-1-1 ’ਤੇ **ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ**।
- **ਕੈਲਟੀ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ** 1-800-665-1822 ’ਤੇ ਜੋ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਕ ਸੂਬਾਈ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਹੈ।
- **ਬੀ ਸੀ 211** ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਆਰਜ਼ੀ ਰਿਹਾਇਸ਼, ਅਤੇ ਸੋਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖਰਚੇ ਦੇ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਜੋੜੇ ਜਾਣ ਲਈ 1-855-242-3310 ’ਤੇ **ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਟੂਗੈਦਰ ਕੈਨੇਡਾ**।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੌਂਸਲਰ ਨਾਲ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 1-800-668-6868 ’ਤੇ **ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ**।
- ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ 24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ https://foundrybc.ca/ ’ਤੇ **ਫਾਊਂਡਰੀ ਬੀ ਸੀ**।
- ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ **ਸਕਸੈੱਸ ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ**। ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਲਾਈਨ: 604-270-8233; ਮੈਂਡਾਰਿਨ ਲਾਈਨ: 604-270-8222
- **ਕੂ–ਅਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਸੁਸਾਇਟੀ** ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਸੰਕਟ ਲਾਈਨ ਜੋ ਕਿ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿਚ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਮੁਫਤ ਹੈ।
- **ਕੂ–ਅਸ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ** ਨੂੰ 1-800-588-8717 ’ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ, ਵਿਅਕਤੀ **ਯੂਥ ਲਾਈਨ** ਨੂੰ 250-723-2040 ’ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਜਾਂ **ਅਡੱਲਟ ਲਾਈਨ** ਨੂੰ 250-723-4050 ’ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਆਦਿਵਾਸੀ ਲੋਕਾਂ ਵਜੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਇਕੌਲੋਜਿਸਟ, ਕਲਿਨੀਕਲ ਕੌਂਸਲਰ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, 1-866-913-0033 ’ਤੇ **ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ**।
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਲਈ 250-277-2545 https://www.sniwwoc.ca/mental-health ’ਤੇ **ਸੁਪੋਰਟ ਨੈੱਟਵਰਕ ਫਾਰ ਇਨਡਿਜਨੈੱਸ ਵਿਮਨ ਐਂਡ ਵੋਮਿਨ ਔਫ ਕਲਰ (SNIWWOC)**।
- ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਅਤੇ ਕਰਿਮੀਨਲ ਜਸਟਿਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘ ਰਹੇ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਖਰਚੇ ਵਾਲੀ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ 250-716-1551 ’ਤੇ **ਮਿਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ**।
- ਮਿਉਂਨਿਸਪਲ ਪੁਲੀਸ ਫੋਰਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਖਿਲਾਫ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਲਈ 1-877-909-8707 ’ਤੇ **ਆਫਿਸ ਔਫ ਦਿ ਪੁਲੀਸ ਕਮਪਲੇਂਟ ਕਮਿਸ਼ਨਰ**। ਤੁਸੀਂ https://opcc.bc.ca/ ’ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਰ ਸੀ ਐੱਮ ਪੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਵਿਰੁੱਧ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ https://www.crcc-ccetp.gc.ca/en/make-complaint ’ਤੇ **ਸਿਵਲੀਅਨ ਰਿਵੀਊ ਐਂਡ ਕਮਪਲੇਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ**।



ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ

- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ 604-872-3311 ’ਤੇ **ਕਰਾਈਸਿਸ ਸੈਂਟਰ ਔਫ ਬੀ ਸੀ**। ਵਾਕ-ਇਨ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਕਲੀਨਿਕ ਲਈ 604-675-3700 ’ਤੇ **ਵੈਨਕੂਵਰ ਐਕਸੈੱਸ ਐਂਡ ਅਸੈੱਸਮੈਂਟ ਸੈਂਟਰ**। ਸਿਰਫ ਵੈਨਕੂਵਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਲਈ।
  ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ 604-279-7070 ’ਤੇ **ਚੀਮੋ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ**।
- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ 1-877-820-7444 ’ਤੇ **ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ**।

ਆਈਲੈਂਡ

- ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੰਕਟ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੋਨੈਕਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਸਾਇਕਐਟਰਿਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ (ਪੀ ਈ ਐੱਸ), ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ 1-888-494-3888 ’ਤੇ **24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ**।
- ਟੈਕਸਟ ਰਾਹੀਂ ਮਦਦ ਲਈ 250-800-3806 ’ਤੇ **ਕਰਾਈਸਿਸ ਟੈਕਸਟ ਸੁਪੋਰਟ**। 1800-2200 ਤੋਂ ਹਫਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਨੌਰਥ

- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ 1-888-562-1214 ’ਤੇ **ਕਰਾਈਸਿਸ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ, ਇੰਟਰਵੈਨਸ਼ਨ, ਐਂਡ ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਨੌਰਦਰਨ ਬੀ ਸੀ**। ਇਹ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਆਪਕ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਵੀ ਜੋੜੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਨਟੀਰੀਅਰ

- ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਵਿਚ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਲਈ 1-888-353-2273 ’ਤੇ **ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਕਰਾਈਸਿਸ ਲਾਈਨ ਨੈੱਟਵਰਕ**।

ਸੋਗ ਵਿਚ ਵਸੀਲੇ

ਬੀ ਸੀ ਬਿਰੀਵਮੈਂਟ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ 1-877-779-2223

bcbh.ca

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਰਵਿਸ ਜਿਹੜੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੀ ਸੀ ਸੂਬੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਵਰਚੁਅਲ ਹੌਸਪਿਸ

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ

virtualhospice.ca

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਲੋਕਲ ਹੌਸਪਿਸਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ 211

ਬੀ ਸੀ ਭਰ ਵਿਚ 2-1-1

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ, ਕੌਂਸਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜਲੀਆਂ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ।

ਬਰਨਬੀ ਹੌਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਬਰਨਬੀ 604-430-4103 www.burnabyhospice.org

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਇਕ ਤੋਂ ਇਕ ਦੀ ਮਦਦ; ਸੋਗ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਕਰੌਸਰੋਡਜ਼ ਹੌਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਊ ਵੈੱਸਟ 604-945-0606

www.crossroadshospice.org

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਗਭਰੇਟਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਰਿਚਮੰਡ ਹੌਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਰਿਚਮੰਡ 604-279-7140

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਨਿੱਜੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।

ਰਿਜ ਮੀਡੋਜ਼ ਹੌਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਮੇਪਲ ਰਿਜ 604-463-7722

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਇਕ ਤੋਂ ਇਕ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਰੀ ਹੌਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਸਰੀ 604-543-7006

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਬੱਚਿਆਂ, ਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਗਰੀਫ ਰਿਕਵਰੀ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ 604-643-9637

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ – ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ: ਨੌਰਥ ਸ਼ੋਅਰ, ਰਿਚਮੰਡ, ਕੈਰਿਸਡੇਲ, ਵੈਨਕੂਵਰ।

ਸੇਂਟ ਪੌਲਜ਼ ਹਸਪਤਾਲ

ਵੈਨਕੂਵਰ 604-682-2344 (ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ 62355)

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ – ਸੋਗ ਵਿਚ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੜੀ।

ਲਿਵਿੰਗ ਥਰੂ ਲੌਸ ਕੌਂਸਲਿੰਗ

ਵੈਨਕੂਵਰ 778-931-5013

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੌਂਸਲਰ ਵਲੋਂ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹਫਤਾਵਾਰੀ ਡਰੌਪ-ਇਨ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ, ਇਕ ਤੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੁਪਤ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ।

ਸਰੀ ਵਿਚ ਸਦਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਦਦਾਂ

ਮੂਵਿੰਗ ਫਾਰਵਰਡ ਫੈਮਿਲੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ –ਸਦਮੇ/ਸੋਗ ਲਈ ਮਦਦਾਂ ਸਰੀ 778-321-3054

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਪੰਜਾਬੀ, ਮੈਂਡਾਰਿਨ, ਬੰਗਾਲੀ, ਹਿੰਦੀ, ਸਪੈਨਿਸ਼, ਫਾਰਸੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਰੀ ਹੌਸਪਿਸ ਸੁਸਾਇਟੀ

ਸਰੀ 604-584-7006 www.surreyhospice.com

ਸੇਵਾਵਾਂ: ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਬਾਲਗਾਂ, ਜਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੌਂਸਲਿੰਗ।

ਅਫੈੱਕਟਿਡ ਪਰਸਨ ਲੀਏਜ਼ਾਨ: ______________________________

ਫੋਨ: ______________________________

ਈਮੇਲ: ______________________________

ਆਈ ਆਈ ਓ ਦਾ ਫਾਇਲ ਨੰਬਰ: ______________________________