

Vanredno stanje u Viktoriji:

Upravljanje vašim emocionalnim dobrostanjem
i pristup hitnoj finansijskoj pomoći



Da li ste pogođeni vanrednom situacijom?

Ova brošura vam može pomoći da poduzmete korake kako biste upravljali svojim reakcijama tokom i nakon vanredne situacije.

Takođe pruža informacije o tome kako pristupiti finansijskoj podršci u okviru Programa pomoći u slučaju ličnih poteškoća (Personal Hardship Assistance Program).

Ako se nalazite u situaciji opasnoj po život, uvijek nazovite **Triple Zero (000)** za policiju, vatrogasce ili hitnu pomoć.

U toku vanredne situacije

Dobra informisanost vam može pomoći da budete bezbjedni.

Budite u toku

- Provjeravajte VicEmergency za upozorenja i obavještenja o požaru, olujama, poplavama i drugim incidentima. VicEmergency aplikaciju možete preuzeti iz App Store-a ili Google Play-a ili posjetiti web stranicu emergency.vic.gov.au
- Takođe možete nazvati VicEmergency dežurnu liniju na **1800 226 226**

Dajte drugima do znanja da ste bezbjedni

- Pošaljite poruku porodici i prijateljima da znaju gdje se nalazite i da ste na sigurnom


Ako ste gluhi, nagluhi ili imate oštećenje govora, kontaktirajte nas putem Nacionalne relejne službe:


- TTY korisnički telefon **1800 555 677** zatim zatražite **1800 226 226**
- 'Govorite i slušajte' korisnički telefon **1800 555 727** a zatim zatražite **1800 226 226**
- Korisnici internet releja se povezuju na NRS, a zatim traže **1800 226 226**


Ako ne govorite engleski, nazovite Službu za prevođenje i tumačenje na **131 450** za prevedene informacije s dežurne linije VicEmergency-ja.


Upravljanje fizičkim, mentalnim i emocionalnim reakcijama


Možda doživljavate niz fizičkih, mentalnih i emocionalnih reakcija kao posljedicu vanredne situacije. Ove reakcije mogu varirati od osobe do osobe. U ovom trenutku, važno je voditi računa o svom mentalnom zdravlju i mentalnom zdravlju svoje porodice, a ako je to moguće, paziti i na prijatelje i komšije.

 Ostanite povezani s drugima – čak i ako ne želite razgovarati o onom šta se dogodilo – i koristite strategije suočavanja koje su vam u prošlosti pomogle da prevaziđete stresne situacije. Prisjetite se šta ste tada dobro učinili kako biste podržali sebe i druge da ovo sada bezbjedno prevaziđete.

 Dobro fizičko zdravlje podržava dobro mentalno zdravlje. Pokušajte zadržati neku strukturu u svom danu koja vam omogućava da redovno vježbate i odmarate se, dobro jedete i imate priliku za užitak.

 Izbjegavajte korištenje droga ili alkohola za suočavanje sa situacijom, jer to može dovesti do dodatnih problema.

 Ako proživljavate snažne emocije, zapamtite da razgovor o brigama i osjećajima, kada budete spremni, čini iste podnošljivijim.

 Ako se osjećate preopterećeno i teško vam je da se nosite sa situacijom, obratite se za pomoć prijateljima i porodici ili kontaktirajte službe za podršku. Ako ste u bilo kojem trenutku zabrinuti za svoje mentalno zdravlje ili mentalno zdravlje voljene osobe, nazovite Lifeline na 13 11 14 ili Beyond Blue na 1300 224 636.

Pronalaženje podrške

Resursi su na raspolaganju, u zavisnosti od toga šta vam je potrebno.

Saznajte koja vam je podrška dostupna

- Nazovite VicEmergency dežurnu liniju
- Posjetite VicEmergency web stranicu
- Nazovite Opštinsko vijeće ili posjetite njegovu web stranicu. Ako niste sigurni koje je vaše lokalno vijeće, posjetite: www.vic.gov.au/know-your-council

Odlučite gdje ćete odsjesti

- Ako vam je rečeno da se ne možete vratiti u svoj dom, morate pronaći drugo mjesto koje je bezbjedno za boravak. Obratite se porodici i prijateljima i zatražite pomoć.
- Ako nemate odgovarajuću lokaciju, nazovite lokalno vijeće kako biste razgovarali o, vama dostupnim, opcijama za smještaj u vanrednim situacijama.

Informišite se o finansijskoj pomoći

Kada se u Viktoriji desi vanredna situacija, finansijska podrška može biti dostupna.

Saznajte koja je podrška dostupna:

- Na web stranici VicEmergency ili putem njihove dežurne linije
- Lično, u Centru za hitnu pomoć (Emergency Relief Centre), ukoliko je otvoren.

Hitna novčana pomoć

Možda ćete moći dobiti hitnu novčanu pomoć od Vlade Viktorije, ako je dostupna.



Hitna novčana pomoć vam može poslužiti da platite za neophodne potrepštine, uključujući:

- hranu
- odjeću
- lijekove
- smještaj.

Hitna novčana pomoć se daje u fiksnom iznosu za svakog člana vašeg domaćinstva.

Ova pomoć ne zavisi od toga koliko novca zarađujete.

Moraćete podnijeti zahtjev za novčanu pomoć. Neko iz viktorijanske vlade će razmotriti vaš zahtjev. Oni će vas obavijestiti da li ispunjavate uslove za pomoć.

Možda ćete moći lično podnijeti zahtjev u Centru za hitnu pomoć u vašoj blizini, ukoliko je otvoren.

Pronađite finansijsku podršku na VicEmergency

VicEmergency dežurna linija - 1800 226 226 (pritisnite 9 za prevodioca)

Web stranica VicEmergency - www.emergency.vic.gov.au/relief

Sljedeći koraci – razmišljanje na duže staze

Upravljanje mentalnim, fizičkim i emocionalnim reakcijama tokom vremena

Neke radnje koje možete preduzeti kako biste pomogli oporavak uključuju:

- Uvjerite se da se nalazite na, po vas, bezbjednom mjestu i lokaciji.
- Prihvatite da oporavak često podrazumijeva period stresa i dodatnih životnih izazova.
- Smanjite nepotrebne obaveze da biste sačuvali energiju.
- Pokušajte održati optimističan i pun nade pogled na svijet, čak i ako ponekad, kao svi, trebate govoriti o svojim strahovima i brigama.
- Održavajte redovnu komunikaciju i vezu s drugima. Odvojite slobodno vrijeme za druženje s porodicom ili prijateljima u pozitivnom i podržavajućem okruženju.
- Planirajte redovne pauze i nastavite s aktivnostima u kojima ste ranije uživali, čak i ako vam se to baš i ne radi. Izdvajanje vremena za odmor, rekreaciju, uživanje i opuštanje potpomaže um i tijelo da se oporave i povrate zdravlje i dobrobit.
- Iako je prirodno razmišljati o tome šta još treba učiniti, ne zaboravite pratiti svoj napredak u oporavku i priznati svoja postignuća.
- Podsjetite se da se pojedinci, porodice i zajednice uglavnom izvuku iz teških vremena, i da ponekad kao rezultat toga budu još jači.



Ako ste isprobali ove strategije, a stanje se ne poboljšava nakon nekoliko sedmica, ili ako imate problema sa suočavanjem sa situacijom, razgovarajte sa svojim ljekarom opšte prakse ili stručnjakom za mentalno zdravlje o pronalaženju stručne podrške koja će vam pomoći u oporavku.

Ostanite povezani

Put oporavka je drugačiji za svakoga, pa ljudima mogu biti potrebne različite vrste podrške u različitim trenucima. Ako ostanete povezani sa svojom lokalnom zajednicom, lakše ćete razumjeti šta se dešava i koja je podrška dostupna.



Pratite informacije o lokalnom oporavku u vašem lokalnom vijeću

Posjetite VicEmergency web stranicu ili nazovite VicEmergency dežurnu liniju kako biste saznali koja je podrška za oporavak dostupna

Održavajte kontakt sa svojom lokalnom zajednicom i mrežama podrške.

Nasilje u porodici nakon vanrednih situacija

Vanredne situacije mogu staviti mnogo dodatnog stresa na bliske odnose i porodice dok se još uvijek bore s posljedicama te situacije.

Ljudi koji nikada nisu bili nasilni ili kontrolirajući mogu se naći u situaciji da se ponašaju na načine na koje se prije nisu ponašali; ili postojeće nasilno ponašanje može početi da se povećava ili eskalira.

Nazovite **Triple 000** ako ste vi ili neko koga poznajete u neposrednoj opasnosti.

Gdje potražiti pomoć

Bez obzira na vašu situaciju, ako vi ili neko koga poznajete treba pomoć, dostupne su brojne službe za podršku u slučajevima nasilja u porodici.

Kompletan popis usluga dostupan je putem sljedećeg QR koda:



- Ako više volite dobiti pomoć putem telefona, možete nazvati Safe Steps, centar za odgovor na porodično nasilje u Viktoriji koji radi 24 sata dnevno, 7 dana u sedmici, za povjerljivu podršku u kriznim situacijama, informacije i smještaj na: 1800 015 188
- Za 24-časovnu podršku možete, takođe, nazvati 1800 RESPECT ili posjetiti stranicu [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au).



Da biste dobili ovaj dokument u drugom formatu, pošaljite e-mail na adresu Komunikacija u vanrednim situacijama (DFFH Emergency Communications). [<emergency.communications@dffh.vic.gov.au>](mailto:emergency.communications@dffh.vic.gov.au).

Odobrila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Viktorija, Australija, Ministarstvo za porodična pitanja, pravičnost i stanovanje, decembar 2024. godine.

ISBN 978-1-76171-003-2 (pdf/online/MS word)

Dostupno na stranici DFFH Pomoć u vanrednim situacijama <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)