

Krizne situacije uslijed prirodnih nepogoda u Viktoriji:

Kontroliranje emocionalne dobrobiti i pristup hitnim isplatama pomoći u kriznim situacijama



Jeste li pogođeni prirodnom nepogodom?

Ova brošura vam može pomoći da poduzmete korake za kontroliranje svojih reakcija tijekom i nakon prirodne nepogode.

Također pruža informacije o tome kako možete pristupiti financijskoj podršci u okviru Programa osobne pomoći u kriznim situacijama uslijed prirodnih nepogoda.

Ako ste u situaciji u kojoj vam je ugrožen život, uvijek trebate nazvati **tri nule (000)** za policiju, vatrogasce ili hitnu pomoć.

Tijekom izvanrednog stanja

Redovito praćenje informacija o situaciji može doprinijeti očuvanju sigurnosti.

Budite u tijeku

- ☐ Provjerite VicEmergency za upozorenja i obavijesti o incidentima vezanim za požare, oluje, poplave i još mnogo toga. VicEmergency možete preuzeti iz trgovine App Store ili Google Play, ili posjetite internetsku stranicu emergency.vic.gov.au
- ☐ Također možete nazvati dežurnu službu VicEmergency na **1800 226 226**

Javite drugima da ste sigurni

- ☐ Pošaljite poruku obitelji i prijateljima da znaju gdje ste i da ste na sigurnom

Ako ste gluhi, nagluhi ili imate oštećenje govora, kontaktirajte nas putem Nacionalne relejne službe (National Relay Service):

- Korisnici teleprintera (TTY) trebaju nazvati **1800 555 677**, a zatim zatražiti **1800 226 226**
- Korisnici Speak and Listen trebaju nazvati **1800 555 727**, a zatim zatražiti **1800 226 226**
- Korisnici internetskog releja trebaju se povezati s NRS-om i zatražiti **1800 226 226**

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

Upravljanje fizičkim, mentalnim i emocionalnim reakcijama

Možda doživljavate niz fizičkih, mentalnih i emocionalnih reakcija kao posljedicu izvanredne situacije. Te reakcije mogu varirati od osobe do osobe. U toj situaciji je važno pobrinuti se za svoje mentalno zdravlje i mentalno zdravlje članova obitelji, a kad je to moguće, pripaziti i na prijatelje i susjede.

 Ostanite povezani s drugima – čak i ako ne želite razgovarati o onome što se dogodilo – i primjenjujte strategije koje su vam pomogle u prethodnim stresnim iskustvima izaći na kraj sa situacijom. Podsjetite se što ste dobro napravili da biste podržali sebe i druge i sigurno prošli kroz tu situaciju.

 Dobro tjelesno zdravlje potpomaže i dobro mentalno zdravlje. Pokušajte održati strukturu u danu koja vam omogućava redovitu tjelesnu vježbu i odmor, zdravu prehranu i prilike za uživanje.

 Izbjegavajte konzumaciju droga ili alkohola za olakšanje, jer to može dovesti do dodatnih problema.

 Ako osjećate jake emocije, sjetite se da ćete brige i osjećaje lakše izdržati ako razgovarate o njima kad budete spremni na to.

 Ako se osjećate preplavljeno i teško vam je nositi se s tim, zatražite pomoć od prijatelja i obitelji ili kontaktirajte službe za podršku. Ako vas u bilo kojem trenutku zabrine vlastito mentalno zdravlje ili mentalno zdravlje voljene osobe, nazovite Lifeline na 13 11 14 ili Beyond Blue na 1300 224 636.

Pronalaženje podrške

Postoje resursi, ovisno o tome što vam treba.

Informirajte se o dostupnoj podršci

- ☐ Nazovite dežurnu službu VicEmergency za krizne situacije
- ☐ Posjetite internetsku stranicu VicEmergency
- ☐ Nazovite lokalnu općinu ili posjetite njihovu internetsku stranicu. Ako niste sigurni koja je vaša lokalna općina, posjetite: www.vic.gov.au/know-your-council

Odlučite gdje ćete boraviti

- ☐ Ako su vam rekli da se ne možete vratiti kući, morate pronaći drugo sigurno mjesto za boravak. Kontaktirajte članove obitelji i prijatelje i zatražite pomoć.
- ☐ Ako nema odgovarajućeg mjesta na koje biste mogli otići, nazovite lokalnu općinu kako biste porazgovarali o dostupnim opcijama kriznog smještaja.

Informirajte se o financijskoj pomoći

Kada u Viktoriji nastane prirodna nepogoda, može biti dostupna financijska pomoć.

Informirajte se o dostupnim vrstama pomoći:

- Na internetskoj stranici VicEmergency ili pozivom dežurne službe
- , ili osobno u Centru za hitnu pomoć, kad se otvori.

Isplate za hitnu pomoć u kriznoj situaciji



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

Isplata za hitnu pomoć u kriznoj situaciji vam može pomoći da platite stvari koje vam najviše trebaju, uključujući:

- hranu
- odjeću
- lijekove
- smještaj.

Isplate za hitnu pomoć u kriznoj situaciji temelje se na fiksnom iznosu za svakog člana vašeg kućanstva.

Iznos isplate ne ovisi od vašeg prihoda.

Morat ćete podnijeti zahtjev za isplatu. Netko iz Vlade Viktorije će pregledati vaš zahtjev. Reći će vam ispunjavate li uvjete za isplatu.

Možda se možete prijaviti osobno, u Centru za hitnu pomoć u vašoj blizini, ako je otvoren.

Pronađite financijsku podršku na VicEmergency

VicEmergency Hotline - 1800 226 226 (pritisnite 9 za prevoditelja)

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

Sljedeći koraci – dugoročno razmišljanje

Kontroliranje mentalnih, fizičkih i emocionalnih reakcija kako vrijeme prolazi

Neke stvari koje možete učiniti kako biste potpomogli oporavak uključuju:

- ☐ Pobrinite se da budete na mjestu i na području na kojem znate da ćete biti sigurni.
- ☐ Prihvatite da oporavak često uključuje prolazak kroz razdoblje stresa i dodatnih životnih izazova.
- ☐ Smanjite nepotrebne zahtjeve radi uštede energije.
- ☐ Pokušajte zadržati optimistično raspoloženje i nadu, čak i ako ponekad svi trebaju razgovarati o svojim strahovima i brigama.
- ☐ Održavajte redovitu komunikaciju i vezu s drugima. Odvojite slobodno vrijeme za druženje s obitelji ili prijateljima u pozitivnom i ugodnom okruženju.
- ☐ Planirajte redovite pauze i održavajte aktivnosti u kojima ste prije uživali – čak i ako vam se ne da. Odvajanje vremena za odmor, rekreaciju, uživanje i opuštanje pomaže umu i tijelu u oporavku, kao i u ponovnom uspostavljanju zdravlja i dobrobiti.
- ☐ Iako je prirodno razmišljati o tome što još treba učiniti, zapamtite da također trebate pratiti napredak u oporavku i priznati svoja postignuća.
- ☐ Podsjetite se da pojedinci, obitelji i zajednice uglavnom prođu kroz teška vremena i da su ponekad još jači zbog toga.



Ako ste isprobali ove strategije i stvari se nisu poboljšale nakon nekoliko tjedana, ili ako imate poteškoća da izađete na kraj s tim, razgovarajte s liječnikom opće prakse ili stručnjakom za mentalno zdravlje o stručnoj pomoći koja će vam pomoći u oporavku.

Ostanite u vezi

Put oporavka je različit za svakoga, i različitim osobama mogu trebati različite vrste podrške u različito vrijeme. Održavanje veze s lokalnom zajednicom pomoći će vam razumjeti što se događa i kakva podrška je dostupna.



Pratite obavijesti vaše općine o oporavku na lokalnom području.

Posjetite internetsku stranicu VicEmergency ili nazovite dežurnu službu VicEmergency za informacije o dostupnim vrstama pomoći za oporavak.

Ostanite u kontaktu s lokalnom zajednicom i mrežama podrške.

Obiteljsko nasilje nakon izvanrednih situacija

Izvanredne situacije mogu dodatno opteretiti bliske odnose i obitelji dok se bore s posljedicama nepogode.

Osobe koje nikada nisu bile nasilne ili kontrolirajuće mogu se naći u situaciji u kojoj se ponašaju drugačije nego prije; ili, nasilno ponašanje kod osoba koje se i inače nasilno ponašaju može se povećati ili eskalirati.

Nazovite **tri 000** ako ste vi ili netko koga poznajete u neposrednoj opasnosti.

Gdje možete dobiti pomoć

Bez obzira na vašu situaciju, ako vi ili netko koga poznajete treba pomoć, postoji mnogo različitih usluga podrške za žrtve obiteljskog nasilja.

Potpuni popis usluga je dostupan putem sljedećeg QR koda:



- ☐ Ako želite pomoć preko telefona, za povjerljivu podršku u kriznoj situaciji, informacije i smještaj možete nazvati Safe Steps - centar za odgovor na obiteljsko nasilje u Viktoriji koji radi 24 sata, 7 dana u tjednu: 1800 015 188.
- ☐ Također možete nazvati 1800 RESPECT ili posjetiti 1800RESPECT.org.au za podršku 24 sata, 7 dana u tjednu.



Ako želite dobiti ovaj dokument u drugom formatu, pošaljite e-mail DFFH Emergency Communications<emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

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

© Država Victoria, Australija, Ministarstvo za obitelji, pravičnost i stambena pitanja, prosinac 2024.

ISBN 978-1-76171-005-6 (pdf/online/MS word)

Dostupno na DFFH Emergency Relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)