

حالات ایمرجنسی در ویکتوریا:

مدیریت صحت عاطفی شما و دسترسی به کمک
هزینه‌های ایمرجنسی



آیا یک وضعیت ایمرجنسی به شما آسیب زده است؟

این کتابچه می‌تواند به شما کمک کند تا در جریان و پس از یک حالت ایمرجنسی، گام‌هایی برای مدیریت واکنش‌های خود بردارید.

همچنان معلوماتی در مورد چگونگی دسترسی به حمایت مالی تحت پروگرام کمک‌های ایمرجنسی شخصی ارائه می‌کند.

اگر در وضعیت تهدیدکننده حیات قرار دارید، همیشه با شماره **سه صفر (000)** برای پولیس، اطفائیة یا امبولانس تماس بگیرید.

در جریان حالت ایمرجنسی

آگاه ماندن می‌تواند به شما کمک کند تا در امان بمانید.

به روز باشید

□ برای هشدارها و اطلاعیه‌های مربوط به طریق، طوفان، سیلاب و سایر حوادث، VicEmergency را بررسی کنید. می‌توانید VicEmergency را از App Store یا Google Play دانلود کنید، یا از وب سایت emergency.vic.gov.au دیدن نمایید.

□ همچنان می‌توانید با خط تلفون VicEmergency به شماره **1800 226 226** تماس بگیرید.

دیگران را آگاه سازید که شما در امان هستید

□ به خانواده و دوستان خود پیام بفرستید و آنان را در جریان بگذارید که کجا هستید و در امان می‌باشید.

اگر شما ناشنوا هستید، کم‌شنوا هستید یا مشکل گفتاری دارید، از طریق خدمات ملی رله (National Relay Service) با ما تماس بگیرید:

- کاربران TTY با شماره **1800 555 677** تماس بگیرید و سپس درخواست شماره **1800 226 226** را نمایند.
- کاربران Speak and Listen با شماره **1800 555 727** تماس بگیرید و سپس درخواست شماره **1800 226 226** را نمایند.
- کاربران رله اینترنتی به NRS وصل شوند و سپس درخواست شماره **1800 226 226** را نمایند.

اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی‌کنید، برای دریافت معلومات ترجمه شده از خط تلفون VicEmergency با خدمات ترجمه و ترجمانی به شماره **131 450** تماس بگیرید.

مدیریت واکنش‌های جسمی، ذهنی و عاطفی

شما ممکن است در نتیجه حالت ایمرجنسی، انواع گوناگون واکنش‌های جسمی، ذهنی و عاطفی را تجربه کنید. این واکنش‌ها می‌توانند از شخصی به شخص دیگر متفاوت باشند. در این زمان، مهم است که از صحت روحی خود و خانواده‌تان مراقبت کنید و در صورت امکان، به دوستان و همسایه‌ها نیز توجه داشته باشید.

از استفاده مواد مخدر یا نوشیدنی‌های الکولی برای کنار آمدن با وضعیت خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند مشکلات بیشتری ایجاد کند.

اگر احساسات شدید را تجربه می‌کنید، به یاد داشته باشید که صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها و احساسات‌تان، زمانی که آماده باشید، می‌تواند آن‌ها را قابل‌کنترل‌تر سازد.

اگر احساس می‌کنید تحت فشار زیاد قرار دارید و مدیریت آن برایتان دشوار است، از دوستان و خانواده کمک بخواهید یا با خدمات حمایتی تماس بگیرید. اگر در هر زمانی در مورد صحت روحی خود یا یکی از عزیزانتان تشویش دارید، با Lifeline به شماره 13 11 14 یا Beyond Blue به شماره 1300 224 636 تماس بگیرید.

با دیگران در ارتباط بمانید — حتی اگر نخواهید در مورد آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید — و از راهکارهایی استفاده نمایید که در گذشته هنگام روبرو شدن با تجربه‌های پرتنش برای شما مفید بوده‌اند. به خود یادآوری کنید که برای حمایت از خود و دیگران و عبور ایمن از این وضعیت، چه کارهای خوبی انجام داده‌اید.

صحت جسمی خوب، از صحت روحی خوب حمایت می‌کند. کوشش کنید در روز خود یک نظم ساده داشته باشید تا بتوانید به شکل منظم ورزش کنید و استراحت نمایید، غذای صحتمند بخورید و برای لذت و سرگرمی نیز فرصت داشته باشید.

یافتن حمایت

بسته به نیاز شما، منابع حمایتی مختلف در دسترس است.



کمک‌هزینه‌های ایمرجنسی

شما ممکن است بتوانید از دولت ویکتوریا یک کمک‌هزینه عاجل ایمرجنسی دریافت کنید، اگر این کمک‌هزینه در دسترس باشد.

کمک‌هزینه عاجل ایمرجنسی می‌تواند به شما کمک کند تا هزینه ضروری‌ترین نیازهای خود را پرداخت نمایید، از جمله:

- خوراکه
- البسه
- ادویه

• محل بودوباش

کمک‌هزینه‌های عاجل ایمرجنسی بر اساس یک مبلغ ثابت برای هر عضو خانواده شما تعیین می‌شود.

این پرداخت بر اساس مقدار عایدی شما محاسبه نمی‌شود.

شما باید برای دریافت این کمک‌هزینه درخواست بدهید. یکی از نمایندگان دولت ویکتوریا درخواست شما را بررسی می‌کند. آن‌ها به شما اطلاع خواهند داد که آیا واجد شرایط دریافت این کمک‌هزینه هستید یا خیر.

اگر یک مرکز کمک رسانی ایمرجنسی در نزدیکی شما باز باشد، ممکن است بتوانید به صورت حضوری درخواست بدهید.

دریابید چه نوع حمایتی برای شما موجود است

- با خط تلفون VicEmergency تماس بگیرید
- از وبسایت VicEmergency دیدن نمایید
- با شورای محل خود تماس بگیرید یا از وبسایت آن دیدن کنید. اگر مطمئن نیستید شورای محل شما کدام است، به این آدرس مراجعه کنید:
www.vic.gov.au/know-your-council

تصمیم بگیرید کجا خواهید ماند

- اگر به شما گفته شده است که نمی‌توانید به خانه خود برگردید، باید جای امن دیگری برای ماندن پیدا کنید. با خانواده و دوستان تماس بگیرید و از آنان کمک بخواهید.
- اگر جای مناسب برای رفتن ندارید، با شورای محل خود تماس بگیرید تا در مورد گزینه‌های اسکان ایمرجنسی که ممکن است برای شما موجود باشد صحبت نمایید.

در مورد کمک مالی معلومات بگیرید

وقتی یک حالت ایمرجنسی در ویکتوریا رخ می‌دهد، ممکن است حمایت مالی در دسترس باشد.

بدانید چه نوع حمایتی موجود است:

- در وبسایت VicEmergency یا از طریق خط تلفون
- یا حضوری در یک مرکز کمک رسانی ایمرجنسی، در صورتی که باز باشد.

حمایت مالی را در

VicEmergency پیدا کنید

خط تلفون VicEmergency -

1800 226 226 (برای ترجمان عدد 9

را فشار دهید)

وبسایت VicEmergency -

www.emergency.vic.gov.au/relief

گام‌های بعدی - نگاه درازمدت

مدیریت واکنش‌های ذهنی، جسمی و عاطفی در طول زمان

برخی کارهایی که می‌توانید برای حمایت از روند بهبودی انجام دهید، عبارت‌اند از:

- اطمینان حاصل کنید که در جایی قرار دارید که می‌دانید امن هستید.
- زمان منظم برای استراحت برنامه ریزی کنید و فعالیت‌هایی را که پیش از این از آن‌ها لذت می‌بردید ادامه دهید — حتی اگر واقعاً احساس انجام دادن آن را نداشته باشید. اختصاص دادن زمان برای استراحت، تفریح، لذت و آرامش به ذهن و جسم کمک می‌کند تا بهبود یابد و صحت و تندرستی دوباره برقرار شود.
- پذیرید که روند بهبودی معمولاً با یک دوره فشار روحی و چالش‌های اضافی زندگی همراه است.
- در حالی که طبیعی است به کارهایی که هنوز باید انجام شوند فکر کنید، به یاد داشته باشید که پیشرفت خود در روند بهبودی را نیز دنبال کنید و دستاوردهای‌تان را بپذیرید.
- برای حفظ انرژی خود، از مسئولیت‌ها و خواسته‌های غیرضروری بکاهید.
- به خود یادآوری کنید که افراد، خانواده‌ها و جوامع معمولاً از زمان‌های دشوار عبور می‌کنند و گاهی در نتیجه آن حتی نیرومندتر می‌شوند.
- کوشش کنید دیدگاه مثبت و پر امید خود را حفظ نمایید، حتی اگر گاهی هر کسی نیاز داشته باشد در مورد ترس‌ها و نگرانی‌های خود صحبت کند.
- ارتباط منظم و پیوسته با دیگران را حفظ کنید. وقت آزاد در نظر بگیرید تا با خانواده یا دوستان خود در یک محیط مثبت و حمایتی با هم باشید.

اگر این راهکارها را امتحان کرده‌اید و پس از چند هفته وضعیت بهتر نشده است، یا اگر کنار آمدن با شرایط برایتان دشوار است، با داکتر عمومی خود یا یک متخصص صحت روحی صحبت کنید تا برای کمک حرفه‌ای در روند بهبودی شما اقدام شود.



در ارتباط بمانید

با جامعه محل و شبکه‌های حمایتی خود در تماس بمانید. برای یافتن حمایت‌های موجود برای بازسازی، از وبسایت VicEmergency دیدن نمایید یا با خط تلفون آن تماس بگیرید.

با جامعه محل و شبکه‌های حمایتی خود در تماس بمانید.

روند بهبودی برای هر شخص متفاوت است و ممکن است افراد در زمان‌های مختلف به حمایت‌های گوناگون نیاز داشته باشند. در ارتباط ماندن با جامعه محل شما کمک می‌کند تا بدانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است و چه نوع حمایتی در دسترس می‌باشد.



خشونت خانوادگی پس از حالات عاجل ایمرجنسی

از کجا کمک بگیریم

در هر وضعیتی که باشید، اگر شما یا شخصی که می‌شناسید به کمک نیاز داشته باشد، طیف گسترده‌ای از خدمات حمایت از خشونت خانوادگی در دسترس است.



لیست کامل خدمات از طریق کد QR ذیل در دسترس است:

حالات عاجل ایمرجنسی می‌توانند فشار زیادی بر روابط نزدیک و خانواده‌ها وارد کنند، زیرا آنان تلاش می‌کنند با پیامدهای آن کنار بیایند.

افرادی که قبلاً رفتار خشونت‌آمیز یا کنترل‌کننده نداشته‌اند، ممکن است خود را در حالتی بیابند که به قسمی متفاوت از گذشته رفتار می‌کنند؛ یا رفتارهای خشونت‌آمیز موجود ممکن است افزایش یابد یا شدت پیدا کند.

اگر شما یا شخصی که می‌شناسید در خطر فوری قرار دارد، با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر ترجیح می‌دهید از طریق تلفون کمک دریافت کنید، می‌توانید با Safe Steps، مرکز پاسخ‌دهی 24 ساعته خشونت خانوادگی ویکتوریا برای حمایت محرمانه در شرایط بحرانی، معلومات و اسکان، به شماره 1800 015 188 تماس بگیرید.

همچنان می‌توانید با 1800 RESPECT تماس بگیرید یا از وبسایت 1800RESPECT.org.au دیدن نمایید تا به قسم 24 ساعته حمایت دریافت کنید.



برای دریافت این سند در قالب دیگر، به بخش ارتباطات عاجل از طریق ایمیل emergency.communications@dffh.vic.gov.au پیام بفرستید.

به اجازه و نشر دولت ویکتوریا، Treasury Place 1، ملبورن، © ایالت ویکتوریا، استرالیا، اداره خانواده‌ها، انصاف و مسکن، دسامبر 2024.

ISBN 978-1-76171-006-3 (pdf/online/MS word)

موجود در بخش کمک عاجل ایمرجنسی DFFH: <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)