

# موارد اضطراری در ویکتوریا:

مدیریت سلامت عاطفی و دسترسی به پرداخت‌های  
کمک اضطراری



## آیا تحت تأثیر یک وضعیت اضطراری قرار گرفته‌اید؟

این دفترچه می‌تواند به شما کمک کند تا در طول و پس از یک وضعیت اضطراری، واکنش‌های خود را مدیریت کنید.

همچنین اطلاعاتی درباره نحوه دسترسی به حمایت مالی در قالب برنامه مزیقه مالی فردی (Personal Hardship Assistance Program) ارائه می‌دهد.

اگر در موقعیتی قرار دارید که جان شما در خطر است، همیشه با شماره **سه صفر (000)** برای تماس با پلیس، آتش‌نشانی یا آمبولانس تماس بگیرید.

# در طول وضعیت اضطراری

با آگاه ماندن از اطلاعات، می‌توانید ایمن بمانید.

## به‌روز بمانید

- برای هشدارها و اطلاعیه‌های مربوط به آتش‌سوزی، طوفان، سیل و موارد دیگر، به VicEmergency مراجعه کنید. شما می‌توانید برنامه VicEmergency را از اپ استور یا گوگل پلی دانلود کنید، یا به وبسایت [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au) مراجعه نمایید.
- همچنین می‌توانید با خط ویژه VicEmergency به شماره **1800 226 226** تماس بگیرید.

## به دیگران اطلاع دهید که شما در امنیت هستید.

- برای خانواده و دوستان خود پیام ارسال کنید و به آن‌ها اطلاع دهید که کجا هستید و در امنیت قرار دارید.

### اگر ناشناخته‌ها هستید، کم‌شنوا هستید یا مشکل گفتاری دارید، از طریق سرویس ملی ارتباط واسط (National Relay Service) با ما تماس بگیرید:

- کاربران سرویس «تایپ از راه دور» (TTY) با شماره **1800 555 677** تماس بگیرید و سپس شماره **1800 226 226** را درخواست کنید.
- کاربران سرویس «گفتار و شنود» (Speak and Listen) با شماره **1800 555 727** تماس بگیرید و سپس شماره **1800 226 226** را درخواست کنید.
- کاربران «رله اینترنتی» (Internet Relay) ابتدا به سرویس ملی رله (NRS) متصل شوید و سپس شماره **1800 226 226** را درخواست کنید.

اگر به زبان انگلیسی تسلط ندارید، برای دریافت اطلاعات ترجمه‌شده از خط ویژه «ویک‌امرجنسی» (VicEmergency)، با «سرویس ترجمه کتبی و شفاهی» (TIS National) به شماره **131 450** تماس بگیرید.

## مدیریت واکنش‌های جسمی، ذهنی و عاطفی

ممکن است در نتیجه این وضعیت اضطراری، طیف گسترده‌ای از واکنش‌های جسمی، ذهنی و عاطفی را تجربه کنید. این واکنش‌ها می‌توانند در میان افراد متفاوت باشند. در این شرایط، بسیار مهم است که مراقب سلامت روان خود و خانواده‌تان باشید و تا حد امکان، از حال دوستان و همسایگان خود نیز غافل نشوید.

از مصرف مواد و الکل برای کنار آمدن با وضعیت پرهیز کنید، زیرا این کار باعث پیچیده‌تر شدن مشکلات خواهد شد.



با دیگران در تماس بمانید - حتی اگر نمی‌خواهید درباره آنچه اتفاق افتاده صحبت کنید - و از روش‌های مقابله‌ای استفاده کنید که در تجربیات استرس‌زای گذشته برایتان مفید بوده‌اند. به خودتان یادآوری کنید که برای حمایت از خود و دیگران جهت عبور ایمن از این شرایط، چه کارهای مثبتی انجام داده‌اید.



اگر احساسات شدیدی را تجربه می‌کنید، به یاد داشته باشید که صحبت کردن درباره نگرانی‌ها و احساسات‌تان، زمانی که آمادگی آن را دارید، تحمل و مدیریت آن‌ها را آسان‌تر می‌کند.



سلامت جسمانی، زمینه‌ساز سلامت روان است. سعی کنید برنامه‌ی منظمی در روز داشته باشید که در آن فرصتی برای ورزش مداوم و استراحت، تغذیه مناسب و فعالیت‌های لذت‌بخش فراهم باشد.



اگر احساس می‌کنید تحت فشار زیادی هستید و مدیریت اوضاع برایتان دشوار شده است، از دوستان و خانواده خود کمک بگیرید و یا با مراکز خدمات حمایتی تماس بگیرید. چنانچه در هر زمان، نگران سلامت روان خود یا یکی از عزیزان‌تان شدید، با لایف‌لاین (Lifeline) به شماره 13 11 14 و یا بیاند بلو (Beyond Blue) به شماره 1300 224 636 تماس بگیرید.



# یافتن حمایت

منابع مختلفی متناسب با نیازهای شما در دسترس است.



## پرداخت‌های کمک اضطراری

ممکن است بتوانید در صورت موجود بودن، یک پرداختی کمک اضطراری از دولت ویکتوریا دریافت کنید.

پرداخت کمک اضطراری می‌تواند به شما کمک کند تا هزینه‌ی مواردی که بیشترین نیاز به آن‌ها دارید را بپردازید، از جمله:

- غذا
- لباس
- دارو
- اسکان.

پرداخت‌های کمک اضطراری بر اساس مبلغ ثابتی برای هر عضو خانوار شما تعیین می‌شوند.

پرداخت بر اساس میزان درآمد شما نیست.

شما نیاز دارید تا برای دریافت پرداختی درخواست دهید. یک نماینده از دولت ویکتوریا درخواست شما را بررسی خواهد کرد. آن‌ها به شما اطلاع خواهند داد که آیا واجد شرایط دریافت این پرداختی هستید یا خیر.

ممکن است بتوانید به صورت حضوری، در صورت باز بودن، در یک مرکز کمک اضطراری نزدیک خود درخواست ارائه دهید.

## دریافت حمایت مالی از طریق VicEmergency

خط ویژه VicEmergency – 1800 226 226  
(برای دسترسی به مترجم عدد 9 را فشار دهید)

وبسایت VicEmergency –  
[www.emergency.vic.gov.au/relief](http://www.emergency.vic.gov.au/relief)

## اطلاع یابید که چه حمایت‌هایی برای شما فراهم شده است

- با خط ویژه «ویک‌ام‌رجنسی» (VicEmergency) تماس بگیرید
- از وبسایت «ویک‌ام‌رجنسی» (VicEmergency) دیدن کنید
- با شورای شهر محلی خود تماس بگیرید یا از وبسایت آن دیدن کنید. اگر مطمئن نیستید شورای شهر محلی شما کدام است، به این وبسایت مراجعه کنید:  
[www.vic.gov.au/know-your-council](http://www.vic.gov.au/know-your-council)

## تصمیم بگیرید که کجا اقامت خواهید کرد

- اگر به شما گفته شده که نمی‌توانید به خانه خود بازگردید، باید جای امن دیگری را برای اقامت پیدا کنید. با خانواده و دوستان خود تماس بگیرید و از آن‌ها کمک بخواهید.
- اگر مکان مناسبی برای رفتن ندارید، با شورای شهر محلی خود تماس بگیرید تا درباره گزینه‌های موجود برای حمایت از اسکان اضطراری گفتگو کنید.

## اطلاع از کمک‌های مالی

هنگام وقوع وضعیت اضطراری در ایالت ویکتوریا، ممکن است کمک‌های مالی در دسترس باشد.

اطلاع یابید که چه حمایت‌هایی در دسترس است:

- در وبسایت «ویک‌ام‌رجنسی» (VicEmergency) یا از طریق خط ویژه
- به صورت حضوری در «مرکز امداد اضطراری» (Emergency Relief Centre)، در زمان باز بودن مرکز.

# گام‌های بعدی - برنامه‌ریزی بلندمدت

## مدیریت واکنش‌های ذهنی، جسمی و عاطفی شما در طول زمان

برخی از کارهایی که می‌توانید برای حمایت از بازسازی انجام دهید عبارتند از:

- مطمئن شوید که در جایی قرار دارید که از امنیت آن آگاهی و اطمینان دارید.
- به این نکته توجه کنید که بازسازی اغلب شامل گذر از دوره‌ای پرتنش و مواجهه با چالش‌های اضافی زندگی است.
- خواسته‌های غیرضروری را کاهش دهید تا انرژی خود را حفظ کنید.
- سعی کنید دیدگاهی خوشبینانه و امیدوارانه حفظ کنید، حتی اگر گاهی لازم باشد که هر کسی درباره ترس‌ها و نگرانی‌های خود صحبت کند.
- ارتباط و در تماس بودن منظم با دیگران را ادامه دهید. وقت آزاد برای بودن با خانواده یا دوستان در محیطی مثبت و حمایت‌کننده اختصاص دهید.
- زمانی مشخص برای استراحت برنامه‌ریزی کنید و فعالیت‌هایی را که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید ادامه دهید - حتی اگر در حال حاضر علاقه‌ای به انجام آن‌ها ندارید. اختصاص زمان برای استراحت، تفریح، لذت بردن و آرامش به ذهن و بدن کمک می‌کند تا بازسازی شده و سلامت و رفاه خود را دوباره به دست آورند.
- در حالی که فکر کردن به کارهای باقی‌مانده طبیعی است، به یاد داشته باشید که روند پیشرفت خود در بازسازی را زیر نظر بگیرید و موفقیت‌هایتان را ارج بنهید.
- به خود یادآوری کنید که افراد، خانواده‌ها و جوامع معمولاً از دوران سخت عبور می‌کنند و گاهی حتی قوی‌تر از قبل می‌شوند.

**اگر پس از چند هفته تلاش با این روش‌ها وضعیت شما بهبود نیافته یا در کنار آمدن با شرایط دچار مشکل هستید، با پزشک عمومی یا متخصص سلامت روان خود صحبت کنید تا حمایت حرفه‌ای برای کمک به فرایند بازسازی دریافت کنید.**



## در ارتباط بمانید

مسیر بازسازی برای هر فرد متفاوت است و ممکن است افراد در زمان‌های مختلف نیاز به دسترسی به حمایت‌های متفاوت داشته باشند. حفظ ارتباط با جامعه محلی به شما کمک می‌کند تا از اتفاقات جاری مطلع شوید و بدانید چه نوع حمایت‌هایی در دسترس است.

برای دریافت اطلاعات محلی درباره بازسازی، صفحه شورای محلی خود را دنبال کنید.

برای اطلاع از حمایت‌های موجود در فرآیند بازسازی، به وبسایت VicEmergency مراجعه کنید یا با خط ویژه VicEmergency تماس بگیرید.

با جامعه محلی و شبکه‌های حمایتی خود در ارتباط باشید.



## خشونت خانگی پس از وضعیت‌های اضطراری

### از کجا کمک بگیرید

صرف‌نظر از وضعیت شما، اگر شما یا کسی که می‌شناسید به کمک نیاز دارد، طیف گسترده‌ای از خدمات حمایت از خشونت خانگی در دسترس است.



فهرست کامل خدمات  
از طریق کد QR زیر در  
دسترس است:

زمانی که خانواده‌ها سعی می‌کنند با پیامدهای پس از بحران کنار بیایند شرایط اضطراری می‌تواند فشار زیادی بر آنها و روابط نزدیک وارد کند.

افرادی که قبلاً هرگز رفتار خشونت‌آمیز یا کنترل‌گرانه نداشته‌اند، ممکن است متوجه شوند که اکنون رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که قبل از آن تجربه نکرده‌اند؛ همچنین ممکن است رفتارهای خشونت‌آمیز قبلی شدت یافته یا تشدید شود.

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

اگر ترجیح می‌دهید کمک تلفنی دریافت کنید، می‌توانید با مرکز پاسخگویی به خشونت خانگی Safe Steps ویکتوریا تماس بگیرید. این مرکز به‌صورت 24 ساعته و هفت روز هفته، حمایت محرمانه در بحران، اطلاعات و خدمات اسکان ارائه می‌دهد: 1800 015 188.

همچنین می‌توانید با شماره 1800 RESPECT تماس بگیرید یا به وبسایت [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) مراجعه کنید تا به‌صورت 24 ساعته و هفت روز هفته حمایت دریافت کنید.



برای دریافت این سند در قالبی دیگر، به بخش ارتباطات اضطراری ایمیل بزنید [emergency.communications@dffh.vic.gov.au](mailto:emergency.communications@dffh.vic.gov.au).

تأیید و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne.  
© دولت ویکتوریا، استرالیا، وزارت خانواده‌ها، عدالت و مسکن، دسامبر 2024.

ISBN 978-1-76171-015-5 (pdf/online/MS word)

قابل دسترسی از طریق خدمات کمک اضطراری DFFH: <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)