

# Вонредни ситуации во Викторија:

Грижа за вашата емоционална благосостојба  
и пристап до исплати за итна помош  
(Emergency Relief Payments)



## Дали сте погодени од вонредна состојба?

Оваа брошура може да ви помогне да преземете мерки за справување со вашите реакции за време на вонредна состојба и по неа.

Воедно, дава информации за тоа како да пристапите до финансиска поддршка во рамките на Програмата за помош на лица погодени од тешки околности (Personal Hardship Assistance Program).

Ако се најдете во ситуација која ви го загрозува животот, секогаш треба да се јавите на **три нули (000)** за полиција, противпожарна служба или брза помош.

# За време на вонредната состојба

Следењето на информациите може да ви помогне да останете безбедни.

## Бидете во тек со новостите

- Проверете ја платформата VicEmergency за предупредувања и известувања за пожари, бури, поплави и друго. Апликацијата VicEmergency може да ја преземете од App Store или Google Play или посетете ја веб-страницата [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au)
- Можете исто така да се јавите на телефонската линија на VicEmergency на **1800 226 226**

## Кажете им на другите дека сте безбедни

- Испратете порака до семејството и пријателите за да ги известите каде се наоѓате и дека сте безбедни

**Доколку сте глуви, наглуви или имате пречки во говорот, контактирајте нè преку Националната служба за посредничка комуникација за лица со оштетен слух или говор (National Relay Service - NRS):**

- Ако сте корисници на TTY, јавете се на **1800 555 677**, а потоа побарајте **1800 226 226**
- Ако сте корисници на Speak and Listen, јавете се на **1800 555 727**, а потоа побарајте **1800 226 226**
- Ако сте корисник на интернет услугата за посредничка комуникација, поврзете се со службата NRS, а потоа побарајте **1800 226 226**

Доколку не зборувате англиски, јавете се на Службата за преведување и толкување на **131 450** за преведени информации од телефонската линија на VicEmergency.

## Справување со физички, ментални и емоционални реакции

Како резултат на вонредната состојба, може да доживеете низа физички, ментални и емоционални реакции. Овие реакции може да се разликуваат од личност до личност. Во тоа време, важно е да се грижите за вашето ментално здравје и менталното здравје на вашето семејство и, доколку е можно, да внимавате на пријателите и соседите.

 Останете во контакт со другите - дури и ако не сакате да зборувате за тоа што се случило - и користете стратегии за справување кои ви биле корисни при соочување со стресни ситуации во минатото. Сетете се на работите што добро сте ги направиле за да си помогнете себеси и на другите за безбедно да се справите со ситуацијата.

 Доброто физичко здравје го поддржува доброто ментално здравје. Обидете се да одржувате одредена рутина во вашиот ден, која ви овозможува редовно да вежбате и да се одморате, здраво да се храните и да имате можности за разонода.

 Избегнувајте употреба на дрога или алкохол за справување со ситуацијата, бидејќи тоа може да доведе до повеќе проблеми.

 Ако доживувате силни емоции, запомнете дека зборувањето за вашите грижи и чувства, тогаш кога ќе бидете подготвени за тоа, може да ви помогне полесно да се справите со нив.

 Ако сте преплавени со чувства и ви е тешко да се справите со нив, побарајте помош од пријателите и семејството или контактирајте ги службите за поддршка. Ако во било кој момент сте загрижени за вашето ментално здравје или за менталното здравје на некој близок, јавете се на Lifeline на 13 11 14 или на Beyond Blue на 1300 224 636.

# Наоѓање поддршка

Постојат ресурси кои се достапни во зависност од тоа што ви е потребно.

## Дознајте каква поддршка ви е достапна

- Јавете се на телефонската линија на VicEmergency
- Посетете ја веб-страницата на VicEmergency
- Јавете се во вашата општина или посетете ја нивната веб-страница. Ако не сте сигурни под која општина припаѓате, посетете ја веб-страницата: [www.vic.gov.au/know-your-council](http://www.vic.gov.au/know-your-council)

## Одлучете каде ќе престојувате

- Ако ви е кажано дека не можете да се вратите дома, треба да најдете друго безбедно место за престој. Контакттирајте ги семејството и пријателите и побарајте помош.
- Доколку немате соодветно место каде да престојувате, јавете се во вашата општина за да разговарате за тоа какви опции за итна поддршка за сместување може да ви се достапни.

## Дознајте за финансиска помош

Во случај на вонредна ситуација во Викторија, може да биде достапна финансиска поддршка.

Дознајте каква поддршка е достапна:

- На веб-страницата на VicEmergency или преку телефонската линија
- Лично во Центарот за итна помош (Emergency Relief Centre), кога ќе биде отворен.

## Исплати за итна помош

Можеби ќе можете да добиете Исплата за итна помош од Владата на Викторија, доколку таа е достапна.

Исплатата за итна помош може да ви помогне да платите за работите што ви се најпотребни, вклучувајќи:

- храна
- облека
- лекови
- сместување.

Исплатите за итна помош се засноваат на фиксен износ за секој член од вашето домаќинство.

Исплатата не е заснована на тоа колку пари заработувате.

Ќе треба да поднесете барање за исплата. Некој од владата на Викторија ќе го разгледа вашето барање. Тој/таа ќе ве извести дали ги исполнувате условите за исплатата.

Можеби ќе можете да поднесете барање лично, во Центар за итна помош (Emergency Relief Centre) во ваша близина, доколку е отворен.



## Најдете финансиска поддршка на VicEmergency

Телефонска линија на VicEmergency - 1800 226 226 (притиснете 9 за толкувач)

Веб-страница на VicEmergency - [www.emergency.vic.gov.au/relief](http://www.emergency.vic.gov.au/relief)

# Следни чекори – Размислување за иднината

## Справување со вашите ментални, физички и емоционални реакции со текот на времето

Некои работи што можете да ги направите за враќање во нормален живот вклучуваат:

- Осигурете се дека се наоѓате на место и локација каде што знаете дека сте безбедни.
- Разберете дека враќањето во нормален живот често вклучува периоди на стрес и дополнителни животни предизвици.
- Намалете ги непотребните обврски за да ја зачувате енергијата.
- Обидете се да останете оптимистични и полни со надеж, иако понекогаш секој има потреба да зборува за своите стравови и грижи.
- Редовно комуницирајте и одржувајте контакти со другите. Најдете време за да бидете заедно со семејството или пријателите во позитивна атмосфера каде што чувствувате дека имате поддршка
- Планирајте редовни паузи и продолжете со активностите кои претходно сте ги уживале - дури и ако не ви е до тоа. Издвојувањето време за одмор, рекреација, уживање и релаксација им помага на умот и телото да закрепнат и да се вратат здравјето и благосостојбата.
- Иако е природно да се размислува за тоа што сè уште треба да се направи, не заборавајте да го следите вашиот напредок во враќањето во нормален живот и да си оддавате признание за тоа што го постигнувате.
- Потсетете се себеси дека поединците, семејствата и заедниците во најголем дел ги пребродуваат тешките времиња, а понекогаш се дури и посилен како резултат на тоа.



**Ако сте ги испробале овие стратегии и работите не се подобруваат по неколку недели или ако ви е тешко да се справите, разговарајте со вашиот матичен лекар или специјалист за ментално здравје за да добиете професионална поддршка што ќе ви помогне во враќањето во нормалниот живот.**

## Останете поврзани

Враќањето во нормален живот е различно за секого и луѓето можеби ќе треба да пристапат до различни видови на поддршка во различни периоди. Тоа што ќе останете поврзани со вашата локална заедница ќе ви помогне да разберете што се случува и каква поддршка ви стои на располагање.



Следете ја вашата општина за локални информации поврзани со враќањето во нормален живот

Посетете ја веб-страницата на VicEmergency или јавете се на телефонската линија на VicEmergency за да дознаете каква поддршка е достапна

Останете во контакт со вашата локална заедница и мрежите за поддршка.

## Семејно насилство по вонредни состојби

Вонредните состојби можат да предизвикаат голем дополнителен притисок врз односите со блиските и семејствата додека тие се обидуваат да се справат со последиците.

Луѓето кои никогаш не биле насилни или склони кон контролирање може да почнат да се однесуваат поинаку од порано; а веќе постоечко насилно однесување може да почне да се влошува или ескалира.

Јавете се на **три '000'** ако вие или некој што го познавате е во непосредна опасност.

### Каде да побарате помош

Без разлика каква е вашата ситуација, ако вие или некој што го познавате има потреба од помош, достапни се бројни услуги за поддршка при семејно насилство.

Целосниот список на услуги е достапен преку следниов QR код:



- Доколку претпочитате да добиете помош преку телефон, можете да се јавите во Safe Steps, центар за помош при семејно насилство во Викторија, кој е отворен 24 часа, 7 дена во неделата, за доверлива поддршка во кризни ситуации, информации и сместување: 1800 015 188
- Може исто така да се јавите на 1800 RESPECT или да ја посетите веб-страницата [1800RESPECT.org.au](https://1800RESPECT.org.au) за поддршка 24 часа, 7 дена во неделата.



За да го добиете овој документ во друг формат, испратете имејл до DFFH Emergency Communications <[emergency.communications@dffh.vic.gov.au](mailto:emergency.communications@dffh.vic.gov.au)>.

Овластено и објавено од владата на Викторија, 1 Treasury Place, Melbourne.  
© Држава Викторија, Австралија, Министерство за семејства, праведност и домување, декември 2024 година.

ISBN 978-1-76171-011-7 (pdf/online/MS word)

Достапно на DFFH Emergency relief <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>  
(2412242)