

Чрезвычайные ситуации в штате Виктория

Поддержание эмоционального
благополучия и доступ к экстренным
выплатам помощи



Вас затронула чрезвычайная ситуация?

Эта брошюра поможет вам предпринять меры по управлению своими реакциями во время чрезвычайной ситуации и после неё.

Также предоставляется информация о том, как получить финансовую поддержку в рамках Программы помощи при личных трудностях.

Если вы находитесь в опасной для жизни ситуации, всегда звоните **000**, чтобы связаться с полицией и службами пожарной или скорой помощи.

Во время чрезвычайного положения

Осведомлённость помогает вам оставаться в безопасности.

Будьте в курсе событий

- Проверьте приложение VicEmergency для получения предупреждений и уведомлений о пожарах, ураганах, наводнениях и других событиях. Вы можете скачать VicEmergency из App Store или Google Play, либо посетить сайт emergency.vic.gov.au
- Вы также можете позвонить на горячую линию VicEmergency по номеру **1800 226 226**

Сообщите другим, что вы в безопасности

- Отправьте сообщение семье и друзьям, чтобы сообщить им, где вы находитесь и что вы в безопасности

Если у вас имеются нарушения слуха или речи, свяжитесь с нами через Национальную службу ретрансляции (National Relay Service, NRS):

- Пользователям TTY (текстового телефона для людей с нарушениями слуха или речи) необходимо позвонить по номеру **1800 555 677**, затем запросить **1800 226 226**
- Пользователям службы Speak and Listen необходимо позвонить по номеру **1800 555 727**, затем запросить **1800 226 226**
- Пользователям Internet relay (интернет-релейной связи) необходимо соединиться с NRS, затем запросить **1800 226 226**

Если вы не говорите по-английски, позвоните в службу письменного и устного перевода по номеру **131 450**, чтобы получить переведённую информацию с горячей линии VicEmergency.

Управление физическими, умственными и эмоциональными реакциями

В результате чрезвычайной ситуации вы можете испытывать различные физические, умственные и эмоциональные реакции. Эти реакции у разных людей могут различаться. В это время важно заботиться о собственном и семейном ментальном здоровье и, по возможности, поддерживать друзей и соседей.



Оставайтесь на связи с другими — даже если не хотите говорить о произошедшем — и используйте стратегии преодоления стресса, которые помогли вам в стрессовых ситуациях в прошлом. Напоминайте себе о том, что вы сделали хорошо, чтобы поддержать себя и других и благополучно пережить ситуацию.



Хорошее физическое здоровье поддерживает хорошее ментальное здоровье. Старайтесь сохранять определённый распорядок дня, который позволяет регулярно заниматься физической активностью, отдыхать, правильно питаться и находить время для приятных занятий.



Избегайте употребления наркотиков или алкоголя в качестве способа справиться со стрессом, так как это может привести к новым проблемам.



Если вы испытываете сильные эмоции, помните, что разговор о своих тревогах и чувствах, когда вы будете к этому готовы, помогает сделать их более управляемыми.



Если вы чувствуете себя подавленными и вам трудно справляться, обратитесь за помощью к друзьям и семье или свяжитесь со службами поддержки. Если в какое-либо время вы беспокоитесь о своём ментальном здоровье или ментальном здоровье близкого человека, звоните в Lifeline по номеру 13 11 14 или в Beyond Blue по номеру 1300 224 636.

Поиск поддержки

В зависимости от ваших потребностей вам могут быть доступны различные ресурсы.

Узнайте, какая поддержка доступна вам

- Позвоните на горячую линию VicEmergency
- Посетите сайт VicEmergency
- Позвоните в свой муниципалитет или посетите его сайт. Если вы не знаете, к какому муниципалитету вы относитесь, посетите: www.vic.gov.au/know-your-council

Решите, где вы будете временно проживать

- Если вам сказали, что вы не можете вернуться домой, вам нужно найти другое безопасное место для проживания. Свяжитесь с семьёй и друзьями и попросите их о помощи.
- Если у вас нет подходящего места, позвоните в свой муниципалитет, чтобы обсудить, какие варианты экстренной поддержки могут быть вам доступны.

Получите информацию о финансовой помощи

При чрезвычайной ситуации в штате Виктория вам может быть доступна финансовая поддержка.

Узнайте, какая поддержка доступна:

- На сайте VicEmergency или по горячей линии
- Лично посетив Центр экстренной помощи (Emergency Relief Centre) в рабочие часы.

Экстренные выплаты помощи

Вы можете иметь право на получение экстренной выплаты помощи от правительства штата Виктория, если она доступна.



Экстренная выплата помощи поможет вам оплатить самое необходимое, включая:

- питание
- одежду
- медикаменты
- временное жильё.

Экстренные выплаты помощи рассчитываются исходя из фиксированной суммы на каждого члена вашего домохозяйства.

Размер выплаты не зависит от уровня вашего дохода.

Вам нужно подать заявление на выплату. Представитель правительства штата Виктория рассмотрит ваше заявление. Они сообщат вам, полагается ли вам выплата.

Возможно, вы сможете подать заявление лично в ближайшем к вам Центре экстренной помощи, если он открыт.

Найдите информацию о финансовой поддержке в VicEmergency

Горячая линия VicEmergency - 1800 226 226 (нажмите 9, чтобы связаться с переводчиком)

Сайт VicEmergency - www.emergency.vic.gov.au/relief

Следующие шаги – долгосрочное планирование

Управление психическими, физическими и эмоциональными реакциями в долгосрочной перспективе

Некоторые действия, которые вы можете предпринять для поддержки восстановления:

- Убедитесь, что вы находитесь в безопасном месте.
- Примите тот факт, что восстановление часто связано с периодом стресса и дополнительными жизненными трудностями.
- Сократите ненужные нагрузки, чтобы сохранить силы.
- Старайтесь сохранять оптимизм и надежду, даже если иногда нам всем нужно говорить о своих страхах и тревогах.
- Поддерживайте регулярное общение и связь с другими. Выделяйте свободное время для общения с семьёй или друзьями в позитивной и поддерживающей атмосфере
- Планируйте регулярные перерывы и продолжайте заниматься тем, что вам нравилось раньше — даже если вам этого не хочется. Выделение времени на отдых, досуг, приятные занятия и расслабление помогает психике и телу восстановиться и укрепить здоровье и благополучие.
- Хотя естественно думать о том, что ещё предстоит сделать, не забывайте отслеживать свой прогресс в восстановлении и признавать свои достижения.
- Напоминайте себе, что люди, семьи и сообщества в большинстве случаев переживают трудные времена и иногда становятся даже сильнее в результате этого.



Если вы попробовали эти стратегии и через несколько недель ситуация не улучшается, или если вам трудно справляться, поговорите со своим врачом общей практики (GP) или специалистом по ментальному здоровью о получении профессиональной поддержки, которая поможет вашему восстановлению.

Оставайтесь на связи

Путь восстановления для каждого индивидуален, и людям может понадобиться доступ к разной поддержке в разное время. Поддержание связи с местным сообществом поможет вам понять, что происходит, и какие виды поддержки доступны.



Следите за сообщениями своего муниципалитета для получения информации о восстановлении по месту жительства

Посетите сайт VicEmergency или позвоните на горячую линию VicEmergency, чтобы узнать, какая поддержка по восстановлению доступна

Поддерживайте связь с местным сообществом и службами поддержки.

Семейное насилие после чрезвычайных ситуаций

Чрезвычайные ситуации могут вызывать дополнительный стресс в близких отношениях и семьях, когда людям сложно справиться с последствиями.

Люди, которые ранее не проявляли агрессии или склонности к контролю, могут начать вести себя иначе; также, существующее насильственное поведение может начать усиливаться или обостряться.

Звоните **000**, если вы или кто-то из ваших знакомых находитесь в непосредственной опасности.

Куда обратиться за помощью

Какой бы ни была ваша ситуация, если вам или кому-то из ваших знакомых нужна помощь, существует широкий спектр услуг поддержки жертв семейного насилия.

Полный список
услуг доступен по
следующему QR-коду:



- Если вы предпочитаете получить помощь по телефону, вы можете позвонить в Safe Steps — круглосуточный центр реагирования на семейное насилие штата Виктория, предоставляющий конфиденциальную кризисную поддержку, информацию и помощь с размещением: 1800 015 188
- Вы также можете позвонить по номеру 1800 RESPECT или посетить [1800RESPECT.org.au](https://www.1800RESPECT.org.au) для получения круглосуточной поддержки.



Чтобы получить этот документ в другом формате, напишите на электронную почту DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Утверждено и опубликовано правительством штата Виктория, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Штат Виктория, Австралия, Департамент по делам семей, социальной справедливости и жилищного обеспечения, декабрь 2024.

ISBN 978-1-76171-016-2 (pdf/online/MS word)

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