

Victoria'da Acil Durumlar:

Duygusal esenliğinizi yönetmek ve Acil Durumda Yardım Ödemelerine erişmek



Acil bir durumdan mı etkilendiniz?

Bu kitapçık, acil bir durum sırasında ve sonrasında tepkilerinizi yönetmek için adımlar atmanıza yardımcı olabilir.

Ayrıca, Kişisel Mali Sıkıntılar için Yardım Programı kapsamında mali desteğe nasıl erişebileceğiniz hakkında bilgi sağlar.

Hayati tehlikeniz varsa polis, itfaiye veya ambulans için her zaman **Sıfır Sıfır Sıfır'ı (000)** aramalısınız.

Acil durum sırasında

Bilgi sahibi olmak güvende kalmanıza yardımcı olabilir.

Gelişmelerden haberdar olun

- ☐ Yangın, fırtına, sel ve daha fazlası hakkında uyarılar ve olay bildirimleri için VicEmergency'yi kontrol edin. VicEmergency'yi App Store veya Google Play'den indirebilir veya emergency.vic.gov.au internet sitesini ziyaret edebilirsiniz.
- ☐ Ayrıca **1800 226 226** numaralı telefondan VicEmergency yardım hattını da arayabilirsiniz.

Güvende olduğunuzu bildirin

- ☐ Ailenize ve arkadaşlarınıza nerede olduğunuzu ve güvende olduğunuzu bildiren bir mesaj gönderin.

Sağırsanız, işitme güçlüğü çekiyorsanız veya konuşma bozukluğunuz varsa, bizimle Ulusal Aktarma Hizmeti aracılığıyla iletişime geçin:

- Teleyazıcı (TTY) kullanıcıları **1800 555 677** numaralı telefonu arayıp **1800 226 226**'ya bağlanmayı isteyebilirler.
- Konuş ve Dinle kullanıcıları **1800 555 727** numaralı telefonu arayıp **1800 226 226**'ya bağlanmayı isteyebilirler.
- İnternet aktarma kullanıcıları NRS'ye bağlandıktan sonra **1800 226 226**'ya bağlanmayı isteyebilirler.

İngilizce konuşmuyorsanız, VicEmergency Yardım Hattından tercüme edilmiş bilgi almak için **131 450** numaralı Sözlü ve Yazılı Çeviri Hizmetlerini (TIS) arayın.

Fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkilerin yönetilmesi

Acil durumun sonucunda bir dizi fiziksel, zihinsel ve duygusal tepki yaşayabilirsiniz. Bu tepkiler kişiden kişiye değişebilir. Bu dönemde, kendi akıl sağlığınıza ve ailenizin akıl sağlığına özen göstermeniz ve mümkün olduğunda arkadaşlarınıza ve komşularınıza da destek olmanız önemlidir.



Olanlar hakkında konuşmak istemeseniz bile başkalarıyla iletişiminizi sürdürün ve geçmişte stresli deneyimlerle başa çıktığınızda size yardımcı olan başa çıkma stratejilerini kullanın. Bu sürecin güvenli bir şekilde atlatılması için hem kendinizi hem de başkalarını desteklemek amacıyla geçmişte neleri iyi yaptığınızı kendinize hatırlatın.



Fiziksel olarak sağlıklı olmanız, akıl sağlığınızı destekler. Gününüzü düzenli egzersiz yapmanıza, dinlenmenize, iyi beslenmenize ve eğlenmek için fırsatlara sahip olmanıza olanak tanıyan bir düzende geçirmeye çalışın.



Duygularınızla başa çıkmak için uyuşturucu veya alkol kullanmaktan kaçının, çünkü bu daha fazla soruna yol açabilir.



Güçlü duygular yaşıyorsanız, hazır olduğunuzda endişeleriniz ve duygularınız hakkında konuşmanın onları daha yönetilebilir hale getirdiğini unutmayın.



Kendinizi bunalmış hissediyorsanız ve başa çıkmakta zorlanıyorsanız, arkadaşlarınızdan ve ailenizden yardım isteyin veya destek hizmetlerine başvurun. Herhangi bir zamanda kendi akıl sağlığınız veya sevdiğiniz birinin akıl sağlığı hakkında endişelenirseniz, 13 11 14 numaralı telefondan Lifeline'ı veya 1300 224 636 numaralı telefondan Beyond Blue'yu arayın.

Destek bulma

Neye ihtiyacınız olduğuna bağlı olarak yararlanabileceğiniz kaynaklar vardır.

Sizin için hangi desteğin mevcut olduğunu öğrenin

- ☐ VicEmergency yardım hattını arayın
- ☐ VicEmergency internet sitesini ziyaret edin
- ☐ Belediyenizi arayın veya internet sitesini ziyaret edin. Belediyenizin hangisi olduğundan emin değilseniz, şu adresi ziyaret edin: www.vic.gov.au/know-your-council

Nerede kalacağınıza karar verin

- ☐ Size evinize dönemeyeceğiniz söylendiyse, kalabileceğiniz güvenli başka bir yer bulmanız gerekir. Aileniz ve arkadaşlarınızla iletişime geçin ve yardım isteyin.
- ☐ Gidebileceğiniz uygun bir yer yoksa, hangi acil durum konaklama destek seçeneklerinin sizin için mevcut olabileceğini görüşmek üzere belediyenizi arayın.

Mali yardım hakkında bilgi edinin

Victoria'da acil bir durum meydana geldiğinde, mali destek mevcut olabilir.

Hangi desteğin mevcut olduğu hakkında bilgi edinin:

- VicEmergency internet sitesi veya yardım hattı aracılığıyla
- Açık olduğunda bir Acil Yardım Merkezine yüz yüze giderek.

Acil Durumda Yardım Ödemeleri

Bu ödeme veriliyorsa, Victoria Hükümetinden Acil Durumda Yardım Ödemesi alabilirsiniz.

Acil yardım ödemesi, en çok ihtiyaç duyduğunuz şeyleri karşılamaya yardımcı olabilir; bunlar şunları içerir:

- Gıda
- Kıyafet
- İlaç
- Barınma.

Acil durumda yardım ödemeleri hane halkınızın her bir üyesi için belirlenen sabit bir tutara göre yapılır.

Ödeme, ne kadar para kazandığınıza bağlı değildir.

Ödeme için başvurmanız gerekecektir. Victoria Hükümetinden biri başvurunuzu inceleyecektir. Ödeme almaya uygun olup olmadığınızı size bildirecektir.

Açık olması durumunda, size en yakın Acil Yardım Merkezine şahsen başvurabilirsiniz.



VicEmergency üzerinden mali destek hakkında bilgi edinin

VicEmergency Yardım Hattı - 1800 226 226 (tercüman için 9'a basın)

VicEmergency İnternet Sitesi - www.emergency.vic.gov.au/relief

Sonraki Adımlar: Uzun vadeli düşünmek

Zihinsel, fiziksel ve duygusal tepkilerinizi zaman geçtikçe yönetmek

İyileşmeyi desteklemek için yapabileceğiniz bazı şeyler şunlardır:

- ☐ Güvende olduğunuzu bildiğiniz bir yerde ve konumda olduğunuzdan emin olun.
- ☐ İyileşme sürecinde genellikle stresli bir dönemden geçildiğini ve fazladan zorluklar yaşayabileceğinizi kabul edin.
- ☐ Enerjinizi korumak için gereksiz yüklerinizi azaltın.
- ☐ Zaman zaman herkesin korkuları ve endişeleri hakkında konuşmaya ihtiyacı vardır; bununla birlikte, iyimser ve umutlu bakış açısını korumaya çalışın.
- ☐ Başkalarıyla düzenli iletişim ve bağlantıyı sürdürün. Ailenizle veya arkadaşlarınızla olumlu ve destekleyici bir ortamda birlikte vakit geçirmek için zaman ayırın.
- ☐ Düzenli olarak dışarıda zaman geçirmeyi planlayın ve canınız istemese bile daha önce keyif aldığınız etkinlikleri sürdürün. Dinlenmek, eğlenmek ve rahatlamak için zaman ayırmak, zihnin ve bedenin iyileşmesini ve sağlık ve esenliğin yeniden tesis edilmesini destekler.
- ☐ Yapılması gereken işleri düşünmek doğal olsa da, iyileşme sürecindeki ilerlemenizi takip etmeyi ve başarılarınızı kabul etmeyi unutmayın.
- ☐ Bireylerin, ailelerin ve toplumların çoğunlukla zor zamanları atlattıklarını ve bazen bunların sonucunda daha da güçlendiklerini kendinize hatırlatın.



Bu stratejileri denemenize rağmen birkaç hafta sonra durumunuzda iyileşme olmazsa ya da başa çıkmakta zorlanıyorsanız, iyileşme sürecinize destek olacak profesyonel yardım almak için aile hekiminizle veya bir akıl sağlığı uzmanıyla görüşün.

İletişimi sürdürün

İyileşme yolculuğu herkes için farklıdır ve insanların farklı zamanlarda farklı desteklere erişmesi gerekebilir. Çevrenizle bağlantıda kalmak, neler olduğunu ve hangi desteğin mevcut olduğunu anlamana yardımcı olacaktır.



Yakınınzdaki toparlanma bilgileri için belediyenizi takip edin.

Toparlanmanız için hangi desteklerin verildiğini VicEmergency internet sitesini ziyaret ederek veya VicEmergency yardım hattını arayarak öğrenebilirsiniz.

Çevrenizdeki insanlarla ve destek ağlarınızla iletişim halinde olun.

Acil durumlardan sonra aile içi şiddet

Acil durumlar, sonrasında yaşananlara başa çıkmakta zorlanılan bir süreçte, yakın ilişkiler ve aileler üzerinde fazladan stres yaratabilir.

Daha önce hiç şiddet uygulamamış veya kontrolcü olmamış kişiler kendilerini daha önce davranmadıkları şekilde davranırken bulabilir veya mevcut şiddet davranışları artmaya veya tırmanmaya başlayabilir.

Siz ya da tanıdığınız biri acil tehlike altındaysa **Sıfır Sıfır Sıfır'ı (000)** arayın.

Nereden yardım alabilirsiniz

Durumunuz ne olursa olsun, sizin ya da tanıdığınız birinin yardıma ihtiyacı varsa, çok çeşitli aile içi şiddet destek hizmetleri mevcuttur.

Hizmetlerin tam listesine karekod aracılığıyla ulaşabilirsiniz:



- ☐ Telefonla yardım almayı tercih ediyorsanız, gizli kriz desteği, bilgi ve konaklama için Victoria'nın 7/24 hizmet veren aile içi şiddet müdahale merkezi Safe Steps'i arayabilirsiniz: 1800 015 188
- ☐ Ayrıca 7/24 destek için 1800 RESPECT'i arayabilir veya 1800RESPECT.org.au adresini ziyaret edebilirsiniz.



Bu belgeyi başka bir biçimde almak için DFFH Acil Durum İletişimi <emergency.communications@dffh.vic.gov.au> adresine e-posta gönderin.

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.

© Victoria Eyaleti, Avustralya, Aile, Eşitlik ve Barınma Bakanlığı, Aralık 2024.

ISBN 978-1-76171-025-4 (pdf/online/MS word)

DFFH Acil yardım adresinden temin edilebilir: <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)