

حالات الطوارئ في ولاية فيكتوريا:

إدارة الصحة العاطفية والحصول على دفعات
الإغاثة في حالات الطوارئ



هل تأثرت بحالة طارئة؟

يمكن أن يساعدك هذا الكتيب في اتخاذ خطوات لإدارة ردود أفعالك أثناء وبعد حالة الطوارئ.

كما يوفر معلومات حول كيفية الحصول على الدعم المالي في إطار برنامج مساعدة الضائقة الشخصية.

إذا كنت في حالة تهدد الحياة، يجب عليك دائمًا الاتصال بالرقم ثلاثة أصفار (000) للشرطة أو الإطفاء أو الإسعاف.

أثناء حالة الطوارئ

إن الاطلاع على المستجدات يمكن أن يساعدك على البقاء آمنًا.

ابق على اطلاع

تحقق من VicEmergency للحصول على تحذيرات وإشعارات الحوادث المتعلقة بالحرائق والعواصف والفيضانات والمزيد. يمكنك تنزيل VicEmergency من App Store أو Google Play، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني emergency.vic.gov.au

يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن الخاص بـ VicEmergency على الرقم 1800 226 226

أخبر الآخرين أنك في أمان

أرسل رسالة إلى العائلة والأصدقاء لإخبارهم بـ مكان وجودك وأنت آمن

إذا كنت أصمًا أو ضعيف السمع أو تعاني من مشاكل في النطق، اتصل بنا من خلال خدمة الترجمة الوطنية:

- يمكن لمستخدمي TTY الاتصال على الرقم 1800 555 677 ثم طلب الرقم 1800 226 226
- يمكن لمستخدمي التحدث والاستماع (Speak and Listen) الاتصال على الرقم 1800 555 727 ثم طلب الرقم 1800 226 266
- يتصل مستخدمو خدمة الترجمة عبر الإنترنت بنظام خدمة الترجمة الوطنية (NRS) ثم يطلبون الرقم 1800 226 226

إذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، اتصل بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم 131 450 للحصول على معلومات مترجمة من الخط الساخن الخاص بـ VicEmergency.

إدارة ردود الفعل الجسدية والنفسية والعاطفية

قد تواجه مجموعة من ردود الفعل الجسدية والنفسية والعاطفية نتيجة لحالة الطوارئ. يمكن أن تختلف هذه التفاعلات من شخص لآخر. في هذا الوقت، من المهم الاهتمام بصحتك وصحة عائلتك النفسية والعناية بالأصدقاء والجيران حيثما أمكن.

تجنب استخدام المخدرات أو الكحول للتعامل مع المشاكل، لأن هذا يمكن أن يؤدي إلى المزيد من المشاكل.



إذا كنت تشعر بمشاعر قوية، فتذكر أن التحدث عن مخاوفك ومشاعرك عندما تكون مستعدًا يجعلها أكثر قابلية للتعامل معها.



إذا كنت تشعر بالإرهاق وتجد صعوبة في إدارة الأمر، اطلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة أو اتصل بخدمات الدعم. إذا كنت تشعر بالقلق بشأن صحتك النفسية أو الصحة النفسية لأحد أحبائك في أي وقت، اتصل بـ Lifeline على الرقم 13 11 14 أو Beyond Blue على الرقم 1300 224 636.



حافظ على التواصل مع الآخرين - حتى لو كنت لا ترغب في التحدث عما حدث - واستخدم استراتيجيات التأقلم التي كانت مفيدة عندما تعاملت مع تجارب مرهقة في الماضي. ذكّر نفسك بما فعلته بشكل جيد لدعم نفسك والآخرين لتجاوز الأمر بأمان.



الصحة البدنية الجيدة تدعم الصحة النفسية الجيدة. حاول أن تحافظ على بعض التنظيم في يومك والذي يسمح لك بممارسة التمارين الرياضية بانتظام والراحة وتناول الطعام الجيد والحصول على فرص للاستمتاع.



الحصول على الدعم

هناك موارد متاحة اعتمادًا على ما تحتاجه.



دفعات الإغاثة في حالات الطوارئ

قد تتمكن من الحصول على دفعة الإغاثة في حالات الطوارئ من حكومة ولاية فيكتوريا إذا كانت متاحة.

يمكن أن تساعدك مدفوعات الإغاثة في حالات الطوارئ على دفع ثمن الأشياء التي تحتاجها بشدة، بما في ذلك:

- الطعام
- الملابس
- الدواء
- السكن.

تعتمد دفعات الإغاثة في حالات الطوارئ على مبلغ ثابت لكل فرد من أفراد أسرتك.

مقدار الدفعة ليس له علاقة بدخلك.

سوف تحتاج إلى التقدم بطلب للحصول على الدفعة. سيقوم شخص ما من حكومة ولاية فيكتوريا بالنظر في طلبك. سيتم إعلامك إذا كنت مؤهلًا للدفعة.

قد تتمكن من التقديم شخصيًا في مركز الإغاثة في حالات الطوارئ القريب منك، إذا كان مفتوحًا.

تعرف على الدعم المتاح لك

☐ اتصل بالخط الساخن الخاص بـ VicEmergency

☐ قم بزيارة موقع VicEmergency

☐ اتصل بالمجلس البلدي المحلي أو قم بزيارة موقعه الإلكتروني. إذا لم تكن متأكدًا أي مجلس بلدي محلي تتبع له، قم بزيارة:

www.vic.gov.au/know-your-council

قرر أين ستقيم

☐ إذا قيل لك أنك لا تستطيع العودة إلى المنزل، فأنت بحاجة إلى العثور على مكان آخر آمن للإقامة فيه. اتصل بالعائلة والأصدقاء واطلب المساعدة.

☐ إذا لم يكن لديك مكان مناسب للذهاب إليه، اتصل بالمجلس البلدي المحلي الخاص بك لمناقشة خيارات دعم الإقامة الطارئة التي قد تكون متاحة لك.

تعرف على المساعدة المالية

عند حدوث حالة طوارئ في ولاية فيكتوريا، قد يكون الدعم المالي متاحًا.

تعرف على الدعم المتاح:

- على موقع VicEmergency أو عبر الخط الساخن
- شخصيًا في مركز الإغاثة في حالات الطوارئ، عندما يكون مفتوحًا.

ابحث عن الدعم المالي في VicEmergency

الخط الساخن الخاص بـ VicEmergency
على الرقم - 1800 226 226 (اضغط على
الرقم 9 للحصول على مترجم شفهي)

موقع VicEmergency الإلكتروني -
www.emergency.vic.gov.au/relief

الخطوات التالية – التفكير على المدى الطويل

إدارة ردود أفعالك النفسية والجسدية والعاطفية بمرور الوقت

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لدعم عملية التعافي، بما في ذلك:

- ☐ تأكد من أنك في مكان وموقع تعرف أنك آمن فيه.
- ☐ أدرك أن التعافي يتضمن في كثير من الأحيان المرور بفترة من التوتر والتحديات الحياتية الإضافية.
- ☐ قلل من الاحتياجات غير الضرورية للحفاظ على الطاقة.
- ☐ حاول الحفاظ على نظرة متفائلة ومفعمة بالأمل، حتى لو احتاج الجميع في بعض الأحيان إلى التحدث عن مخاوفهم وقلقهم.
- ☐ حافظ على التواصل والارتباط المنتظم مع الآخرين. خصّص وقتًا للتواجد مع العائلة أو الأصدقاء في بيئة إيجابية وداعمة.
- ☐ خُطّط لوقت راحة منتظم وحافظ على الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل - حتى لو لم تكن تشعر بالرغبة في ذلك حقًا. إن قضاء وقت للراحة والاستجمام والاستمتاع والاسترخاء يدعم العقل والجسم للتعافي واستعادة الصحة والعافية.
- ☐ في حين أنه من الطبيعي التفكير فيما لا يزال يتعين القيام به، تذكر تتبع تقدمك في التعافي والاعتراف بإنجازاتك.
- ☐ ذكر نفسك أن الأفراد والعائلات والمجتمعات يتجاوزون في الغالب الأوقات الصعبة، وأحيانًا يكونون أقوى نتيجة لذلك.

إذا كنت قد جربت هذه الاستراتيجيات ولم تتحسن الأمور بعد بضعة أسابيع، أو إذا كنت تواجه مشكلة في التأقلم، تحدث إلى الطبيب العام أو طبيب الصحة النفسية حول الحصول على بعض الدعم المهني للمساعدة في التعافي.



ابق على تواصل

تابع المجلس البلدي المحلي للحصول على معلومات التعافي المحلية.
قم بزيارة موقع VicEmergency الإلكتروني أو اتصل بالخط الساخن الخاص بـ VicEmergency لمعرفة دعم التعافي المتاح.
حافظ على التواصل مع المجتمع المحلي وشبكات الدعم.

تختلف رحلة التعافي من شخص لآخر، وقد يحتاج الأشخاص إلى الوصول إلى دعم مختلف في أوقات مختلفة. سيساعدك البقاء على اتصال مع مجتمعك المحلي على فهم ما يحدث وما هو الدعم المتاح.



العنف الأسري بعد الطوارئ

أين تحصل على المساعدة

مهما كانت حالتك، إذا كنت أنت أو شخص تعرفه بحاجة إلى المساعدة، هناك مجموعة واسعة من خدمات دعم العنف الأسري المتاحة.



اطلع على قائمة كاملة
من الخدمات بمسح رمز
الاستجابة السريعة التالي:

يمكن أن تؤدي حالات الطوارئ إلى فرض الكثير من الضغط الإضافية على العلاقات الوثيقة والأسر بينما يكافحون للتعامل مع العواقب.

قد يجد الأشخاص الذين لم يكونوا عنيفين أو مسيطرين قط أنفسهم يتصرفون بطرق لم يتصرفوا بها من قبل؛ أو قد يبدأ السلوك العنيف الموجود في الزيادة أو التصعيد.

اتصل بالرقم **ثلاثة أصفار 000** إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه في خطر وشيك.

☐ إذا كنت تفضل الحصول على المساعدة عبر الهاتف، يمكنك الاتصال بـ Safe Steps، مركز الاستجابة للعنف الأسري في ولاية فيكتوريا الذي يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للحصول على الدعم السري في حالات الأزمات والمعلومات والسكن: 1800 015 188

☐ يمكنك أيضًا الاتصال على الرقم 1800 RESPECT أو زيارة 1800RESPECT.org.au للحصول على الدعم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.



لتلقي هذا المستند بتنسيق آخر، أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى DFFH Emergency Communications إلى emergency.communications@dffh.vic.gov.au.

تم التفويض والنشر من قبل حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne © ولاية فيكتوريا، أستراليا، وزارة الأسر والإنصاف والإسكان، كانون الأول / ديسمبر 2024

ISBN 978-1-76130-727-0 (غير الإنترنت / Word / PDF)

متاح على الإغاثة في حالات الطوارئ من وزارة الأسر والإنصاف والإسكان <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief> (2412242)