

Καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στη Βικτώρια:

Διαχείριση της συναισθηματικής σας
ευεξίας και πρόσβαση σε Επιδόματα
Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης



Έχετε πληγεί από κατάσταση έκτακτης ανάγκης;

Αυτό το φυλλάδιο μπορεί να σας βοηθήσει να λάβετε μέτρα για τη διαχείριση των αντιδράσεών σας κατά τη διάρκεια μιας κατάστασης έκτακτης ανάγκης και μετά από αυτή.

Παρέχει επίσης πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε οικονομική υποστήριξη στο πλαίσιο του Προγράμματος Βοήθειας λόγω Προσωπικής Δυσχέρειας.

Αν αντιμετωπίζετε μια κατάσταση απειλητική για τη ζωή, πρέπει πάντα να καλείτε το **Τριπλό Μηδέν (000)** για την αστυνομία, την πυροσβεστική ή το ασθενοφόρο.

Κατά τη διάρκεια της έκτακτης ανάγκης

Η ενημέρωση μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε ασφαλείς.

Μείνετε ενημερωμένοι

- ☐ Ελέγξτε την VicEmergency για προειδοποιήσεις και ειδοποιήσεις περιστατικών πυρκαγιών, καταιγίδων, πλημμυρών και άλλων. Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή VicEmergency από το App Store ή το Google Play ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα emergency.vic.gov.au
- ☐ Μπορείτε επίσης να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας της VicEmergency στο **1800 226 226**

Ενημερώστε άλλα άτομα ότι είστε ασφαλείς

- ☐ Στείλτε ένα μήνυμα στην οικογένεια ή τους φίλους, για να τους ενημερώσετε πού βρίσκεστε και ότι είστε ασφαλείς

Αν είστε κωφοί, έχετε δυσκολία στην ακοή ή την ομιλία, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της Εθνικής Υπηρεσίας Αναμετάδοσης:

- Χρήστες Τηλετύπου [TTY], τηλεφωνήστε στο **1800 555 677**, μετά ζητήστε το **1800 226 226**
- Χρήστες Speak and Listen [Μιλήστε και Ακούστε], τηλεφωνήστε στο **1800 555 727**, μετά ζητήστε το **1800 226 226**
- Χρήστες διαδικτυακής αναμετάδοσης, συνδεθείτε με την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης [NRS], μετά ζητήστε το **1800 226 226**

Αν δεν μιλάτε Αγγλικά, καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας στο **131 450** για μεταφρασμένες πληροφορίες από την Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας VicEmergency.

Διαχείριση σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών αντιδράσεων

Μπορεί να αντιμετωπίσετε ένα φάσμα σωματικών, ψυχικών και συναισθηματικών αντιδράσεων ως αποτέλεσμα της έκτακτης ανάγκης. Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Σ' αυτό το διάστημα, είναι σημαντικό να φροντίσετε τη δική σας και την ψυχική υγεία της οικογένειάς σας, και όπου είναι εφικτό, να μεριμνήσετε για τους φίλους και τους γείτονες.

-  Μείνετε συνδεδεμένοι με άλλους - ακόμα και αν δεν θέλετε να μιλήσετε για ό,τι έχει συμβεί - και χρησιμοποιήστε στρατηγικές αντιμετώπισης που ήταν χρήσιμες όταν αντιμετωπίσατε αγχωτικές εμπειρίες στο παρελθόν. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι καταφέρατε καλά να υποστηρίξετε τον εαυτό σας και τους άλλους με ασφάλεια.
-  Η καλή σωματική υγεία υποστηρίζει την καλή ψυχική υγεία. Προσπαθήστε να έχετε κάποια δομή στην ημέρα σας που σας επιτρέπει να ασκείτε τακτικά και να ξεκουράζεστε, να τρώτε καλά και να έχετε ευκαιρίες για διασκέδαση.

-  Αποφύγετε τη χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ ως τρόπους αντιμετώπισης, καθώς αυτά ενδέχεται να σας οδηγήσουν σε περισσότερα προβλήματα.
-  Αν βιώνετε ισχυρά συναισθήματα, θυμηθείτε ότι το να μιλήσετε για τις ανησυχίες και τα αισθήματά σας όταν είστε έτοιμοι τα κάνει πιο διαχειρίσιμα.
-  Αν αισθάνεστε πελαγωμένοι και δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε την κατάσταση, προσεγγίστε τους φίλους και την οικογένεια για βοήθεια ή επικοινωνήστε με υπηρεσίες υποστήριξης. Αν, οποιαδήποτε στιγμή, ανησυχείτε για τη δική σας ή την ψυχική υγεία ενός αγαπημένου προσώπου, καλέστε την υπηρεσία Lifeline στο 13 11 14 ή την Beyond Blue στο 1300 224 636.

Εύρεση υποστήριξης

Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι ανάλογα με το τι χρειάζεστε.

Μάθετε ποια υποστήριξη είναι στη διάθεσή σας

- ☐ Καλέστε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας της VicEmergency
- ☐ Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της VicEmergency
- ☐ Καλέστε τον τοπικό σας δήμο ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του. Αν δεν είστε σίγουροι ποιος είναι ο τοπικός σας δήμος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: www.vic.gov.au/know-your-council

Αποφασίστε πού θα μείνετε

- ☐ Αν σας είπαν ότι δεν μπορείτε να επιστρέψετε στο σπίτι σας, θα πρέπει να βρείτε κάποιο άλλο ασφαλές μέρος να μείνετε. Επικοινωνήστε με την οικογένεια και τους φίλους και ζητήστε βοήθεια.
- ☐ Αν δεν υπάρχει κατάλληλη τοποθεσία για να πάτε, καλέστε τον τοπικό σας δήμο για να συζητήσετε τις επιλογές υποστήριξης για καταλύματα έκτακτης ανάγκης που είναι διαθέσιμα για εσάς.

Βρείτε πληροφορίες για οικονομική βοήθεια

Όταν συμβαίνει έκτακτη ανάγκη στη Βικτώρια, μπορεί να είναι διαθέσιμη οικονομική υποστήριξη.

Βρείτε τι υποστήριξη διατίθεται:

- Στην ιστοσελίδα VicEmergency ή μέσω της ανοιχτής τηλεφωνικής γραμμής
- Αυτοπροσώπως σε ένα Κέντρο Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης, όταν είναι ανοιχτό.

Επιδόματα Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης



Ίσως μπορείτε να λάβετε ένα Επίδομα Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, εάν αυτό είναι διαθέσιμο.

Ένα επίδομα βοήθειας λόγω έκτακτης ανάγκης μπορεί να σας βοηθήσει για να πληρώσετε για πράγματα που χρειάζεστε περισσότερο, όπως:

- τρόφιμα
- ρούχα
- φάρμακα
- στέγαση.

Τα επιδόματα βοήθειας λόγω έκτακτης ανάγκης βασίζονται σε ένα προκαθορισμένο ποσό για το κάθε μέλος του νοικοκυριού σας.

Το επίδομα δεν βασίζεται στο ποσό του εισοδήματός σας.

Θα χρειαστεί να υποβάλετε αίτηση για το επίδομα. Κάποιος από την Κυβέρνηση της Βικτώριας θα εξετάσει την αίτησή σας. Θα σας ενημερώσει εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις για το επίδομα.

Ίσως μπορείτε να υποβάλετε αίτηση αυτοπροσώπως, σε ένα Κέντρο Βοήθειας λόγω Έκτακτης Ανάγκης κοντά σας, εάν είναι ανοιχτό.

Βρείτε οικονομική υποστήριξη στην εφαρμογή VicEmergency

Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας
VicEmergency - 1800 226 226
(πατήστε το 9 για διερμηνέα)

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

Τα επόμενα βήματα - Μακροπρόθεσμα σχέδια

Η διαχείριση των ψυχικών, σωματικών και συναισθηματικών αντιδράσεων σε βάθος χρόνου

Ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υποστήριξη της ανάκαμψής σας περιλαμβάνουν:

- ☐ Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε μέρος και τοποθεσία όπου γνωρίζετε ότι είστε ασφαλείς.
- ☐ Αναγνωρίστε ότι η ανάκαμψη συχνά περιλαμβάνει αρχικά μια περίοδο άγχους και πρόσθετων δυσκολιών της ζωής.
- ☐ Μειώστε τις περιττές απαιτήσεις, για να εξοικονομήσετε ενέργεια.
- ☐ Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια αισιόδοξη και ελπιδοφόρα προοπτική, ακόμα κι αν μερικές φορές όλοι χρειάζεται να μιλήσουν για τους φόβους και τις ανησυχίες τους.
- ☐ Διατηρήστε τακτική επικοινωνία και συνδέσεις με άλλους. Αφήστε ελεύθερο χρόνο για να συναντηθείτε με την οικογένεια ή τους φίλους σε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- ☐ Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα για να συνεχίσετε δραστηριότητες που απολαμβάνετε προηγουμένως - ακόμα και αν δεν έχετε τη διάθεση. Τα διαλείμματα για ξεκούραση, αναψυχή, διασκέδαση και χαλάρωση υποστηρίζουν την ανάκαμψη του νου και του σώματος και την επαναφορά της υγείας και της ευεξίας.
- ☐ Ενώ είναι φυσικό να σκεφτείτε τι πρέπει ακόμα να γίνει, θυμηθείτε να παρακολουθείτε την πρόοδό σας στην ανάκαμψη και να αναγνωρίζετε τα επιτεύγματά σας.
- ☐ Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι άτομα, οικογένειες και κοινότητες ξεπερνούν ως επί το πλείστον τις δύσκολες στιγμές και μερικές φορές γίνονται ακόμη πιο δυνατές ως αποτέλεσμα.



Εάν έχετε δοκιμάσει αυτές τις στρατηγικές και τα πράγματα δεν βελτιώνονται μετά από μερικές εβδομάδες ή εάν έχετε προβλήματα με την αντιμετώπισή τους, μιλήστε στον γενικό γιατρό σας ή τον γιατρό ψυχικής υγείας για να λάβετε κάποια επαγγελματική υποστήριξη που θα βοηθήσει στην ανάκαμψή σας.

Μείνετε συνδεδεμένοι

Το ταξίδι ανάκαμψης είναι διαφορετικό για όλους, και τα άτομα μπορεί να χρειαστεί να έχουν πρόσβαση σε διαφορετικές υποστηρίξεις σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Το να παραμείνετε συνδεδεμένοι με την τοπική σας κοινότητα θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι συμβαίνει και ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη.



Ακολουθήστε τον τοπικό σας δήμο για τοπικές πληροφορίες ανάκαμψης.

Επισκεφθείτε την Ιστοσελίδα VicEmergency ή καλέστε την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας της VicEmergency για να βρείτε τι υποστήριξη ανάκαμψης είναι διαθέσιμη.

Μείνετε σε επαφή με την τοπική σας κοινότητα και τα δίκτυα υποστήριξης.

Οικογενειακή βία μετά από έκτακτη ανάγκη

Περιστατικά έκτακτης ανάγκης ενδέχεται να προκαλέσουν πρόσθετο άγχος σε στενές σχέσεις και οικογένειες, καθώς αυτές καταβάλλουν μεγάλη προσπάθεια να διαχειριστούν τις επιπτώσεις.

Άτομα που δεν υπήρξαν ποτέ βίαια ή ελεγκτικά μπορεί να αρχίσουν να συμπεριφέρονται με τρόπους που δεν έκαναν προηγουμένως· ή η υπάρχουσα βίαιη συμπεριφορά μπορεί να αρχίσει να αυξάνεται ή να κλιμακώνεται.

Καλέστε το **Τριπλό Μηδέν (000)** αν εσείς, ή κάποιος άλλος που γνωρίζετε, κινδυνεύει άμεσα.

Πού να λάβετε βοήθεια

Όποιες και να είναι οι περιστάσεις σας, αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε χρειάζεστε βοήθεια, υπάρχει ένα ευρύ φάσμα διαθέσιμων υπηρεσιών υποστήριξης για την οικογενειακή βία.

Ο πλήρης κατάλογος υπηρεσιών διατίθεται μέσω του ακόλουθου Κωδικού QR:



- ☐ Αν προτιμάτε να έχετε βοήθεια στο τηλέφωνο, μπορείτε να καλέσετε τον οργανισμό Safe Steps, το κέντρο απόκρισης της Βικτώριας στην οικογενειακή βία, για να βρείτε εμπιστευτική υποστήριξη, πληροφορίες και στέγαση για κρίσεις 24/7: 1800 015 188
- ☐ Μπορείτε επίσης να καλέσετε το 1800 RESPECT ή να επισκεφθείτε τη διεύθυνση 1800RESPECT.org.au για υποστήριξη 24/7.



Για να λάβετε αυτό το έγγραφο σε άλλη μορφή, στείλτε email στο τμήμα Επικοινωνιών Έκτακτης Ανάγκης του Υπουργείου Οικογενειών, Ισότητας Ευκαιριών και Στέγασης [DFFH Emergency Communications] <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.