

Emergenze nel Victoria:

gestione del benessere emotivo e accesso ai sussidi di emergenza



Sei stato colpito/a da un'emergenza?

Questo opuscolo può aiutarti a gestire le tue reazioni durante e dopo un'emergenza.

Inoltre, fornisce informazioni su come accedere al sostegno finanziario previsto dal Personal Hardship Assistance Program (Programma di assistenza per difficoltà personali).

Se ti trovi in una situazione di pericolo per la vita, devi sempre chiamare il **triplo zero (000)** per parlare con la polizia, i vigili del fuoco o richiedere un'ambulanza.

Durante l'emergenza

Tenersi informati può aiutare a rimanere al sicuro.

Tieniti al corrente

- Consulta VicEmergency per ricevere informazioni su incendi, tempeste, alluvioni e altri eventi. Puoi scaricare l'app VicEmergency dall'App Store o da Google Play, oppure puoi visitare il sito [emergency.vic.gov.au](https://www.emergency.vic.gov.au)
- Puoi anche chiamare la linea telefonica di VicEmergency al numero **1800 226 226**.

Comunica che ti trovi al sicuro

- Invia un messaggio ai tuoi famigliari e amici per far loro sapere dove ti trovi e che sei al sicuro.

In caso di sordità, disturbi del linguaggio o problemi di udito, puoi contattarci tramite il National Relay Service:

- Gli utenti di DTS possono chiamare il **1800 555 677** e chiedere di essere connessi al **1800 226 226**.
- Gli utenti del servizio Speak and Listen possono chiamare il **1800 555 727** e chiedere di essere connessi al **1800 226 226**.
- Gli utenti che si connettono tramite internet possono utilizzare il servizio del National Relay Service e chiedere di essere connessi al **1800 226 226**.

Se non parli inglese, chiama il Servizio di traduzione e interpretariato (TIS) al **131 450** per ricevere informazioni tradotte nella tua lingua dalla linea telefonica di VicEmergency.

Gestione delle reazioni fisiche, mentali ed emotive

A seguito di un'emergenza, potresti trovarti ad affrontare una serie di reazioni fisiche, mentali ed emotive. Queste reazioni possono essere diverse da persona a persona. In questi momenti, è importante prendersi cura della propria salute mentale e di quella della propria famiglia e, ove possibile, cercare di aiutare i propri amici e vicini.

-  Anche se non ti va di parlare di quello che è successo, rimani in contatto con altre persone e adotta strategie di adattamento che in passato ti hanno permesso di gestire situazioni stressanti. Ricorda quello che hai fatto per supportare te e gli altri nell'affrontare la situazione in modo sicuro.
-  Una buona salute fisica aiuta a mantenere una buona salute mentale. Cerca di organizzare la tua giornata in modo da riposare e fare esercizio fisico regolarmente, mangiare in modo sano e trovare opportunità di svago.
-  Evita di consumare alcolici e sostanze stupefacenti per gestire la situazione, in quanto questo può creare altri problemi.
-  Se provi emozioni forti, ricorda che se riesci a parlarne, queste possono essere gestite più facilmente.
-  Se ti senti sopraffatto/a e hai difficoltà a gestire la situazione, chiedi aiuto alla tua famiglia o ai tuoi amici, oppure contatta i servizi di supporto. Se in qualsiasi momento dovessi avere delle preoccupazioni per la tua salute mentale o quella di una persona a te cara, chiama Lifeline al 13 11 14 oppure Beyond Blue al 1300 224 636.

Trovare supporto

Sono disponibili diverse risorse a seconda delle tue esigenze.

Scopri quale supporto è a tua disposizione

- Chiama la linea telefonica di VicEmergency.
- Visita il sito internet di VicEmergency.
- Chiama il tuo comune oppure visita il suo sito internet. Se hai dubbi su quale sia il tuo comune di appartenenza, visita il sito www.vic.gov.au/know-your-council

Decidi dove alloggerai

- Se ti è stato comunicato che non puoi tornare alla tua abitazione, dovrai trovare un luogo sicuro dove restare. Contatta i tuoi famigliari e amici e chiedi loro di aiutarti.
- Se non riesci a trovare un luogo dove stare, chiama il tuo comune e chiedi quali sono le opzioni a tua disposizione per un alloggio di emergenza.

Ottieni informazioni sull'assistenza finanziaria disponibile

Quando si verifica un'emergenza nel Victoria, potrebbe essere disponibile un sostegno finanziario.

Scopri quale tipo di supporto è disponibile:

- Sul sito internet di VicEmergency o tramite la linea telefonica.
- Di persona presso un Centro di supporto per le emergenze (Emergency Relief Centre), se è aperto.

Sussidi di emergenza (Emergency Relief Payments)



Potresti ottenere un sussidio di emergenza dal Governo del Victoria, se disponibile.

Il sussidio di emergenza può aiutarti a pagare le cose di cui hai più bisogno, tra cui:

- cibo,
- indumenti,
- farmaci,
- alloggio.

I sussidi di emergenza prevedono un importo fisso per ciascun membro del nucleo abitativo.

I sussidi non si basano sul reddito.

È necessario presentare una domanda per ricevere il sussidio. Un funzionario del Governo del Victoria valuterà la tua domanda e ti informerà se soddisfi i requisiti per riceverlo.

Puoi presentare la domanda di persona presso un Centro di supporto per le emergenze nelle tue vicinanze, se è aperto.

Trova supporto finanziario contattando VicEmergency

Linea telefonica di VicEmergency:
1800 226 226 (premi 9 per un interprete)

Sito internet di VicEmergency:
www.emergency.vic.gov.au/relief

Fasi successive: progetti a lungo termine

Gestione delle reazioni mentali, fisiche ed emotive nel tempo

Alcune cose che puoi fare per aiutare il tuo recupero includono:

- Assicurarti di essere in un luogo e in una posizione in cui sai di essere al sicuro.
- Accettare che il recupero spesso comporta periodi di stress e di sfide aggiuntive.
- Ridurre le richieste inutili per risparmiare energia.
- Cercare di mantenere un atteggiamento ottimista e speranzoso, anche se a volte tutti hanno bisogno di parlare delle proprie paure e preoccupazioni.
- Comunicare e mantenere il contatto con altre persone. Assicurarti di prenderti del tempo da passare con la famiglia o gli amici in un ambiente incoraggiante e positivo.
- Dedicare tempo per svolgere le attività che amavi, anche se adesso non hai voglia di parteciparvi. Il riposo, lo svago, il divertimento e il relax aiutano il corpo e la mente a riprendersi e a ristabilire il benessere fisico e mentale.
- Ricordarti di tenere traccia dei tuoi progressi nel recupero e di riconoscere i risultati, sebbene sia naturale pensare a ciò che devi ancora fare.
- Ricordare che in genere le persone, le famiglie e le comunità riescono a superare i momenti difficili e a volte ne escono ancora più forti di prima.



Se hai provato queste strategie e le cose non migliorano dopo alcune settimane o se hai difficoltà ad affrontare la situazione, rivolgiti al tuo medico di base o al tuo medico di salute mentale per ricevere supporto professionale per aiutarti con il recupero.

Rimani in contatto

Il percorso di recupero è diverso per tutti e le persone potrebbero dover accedere a supporti diversi in momenti differenti. Rimanere in contatto con la tua comunità locale ti aiuterà a capire cosa sta succedendo e quale supporto è disponibile.



Segui le notizie provenienti dal tuo comune per ottenere informazioni sul ripristino a livello locale.

Visita il sito internet di VicEmergency oppure chiama la linea telefonica di VicEmergency per sapere quali tipi di supporto sono disponibili.

Mantieniti in contatto con la tua comunità e con le reti di supporto.

Violenza domestica in seguito a situazioni di emergenza

Le situazioni di emergenza possono creare ulteriore stress nei legami stretti e nelle relazioni familiari di coloro che si trovano a doverle affrontare.

Le persone che non sono mai state violente o controllanti possono cominciare a comportarsi in modo diverso; o il comportamento violento esistente può iniziare ad aumentare o intensificarsi.

Chiama il **triplo zero (000)** se tu, o qualcuno che conosci, è in pericolo immediato.

Dove richiedere aiuto

In qualsiasi circostanza, se tu o qualcuno che conosci necessitate di assistenza, esiste un'ampia gamma di servizi di supporto alla violenza domestica.

Una lista completa dei servizi disponibili è consultabile scansionando questo codice QR:



- Se preferisci ottenere aiuto per telefono, chiama Safe Steps, il centro contro la violenza domestica del Victoria disponibile ogni giorno 24 ore su 24 che offre assistenza riservata, informazioni e supporto abitativo in momenti di crisi: 1800 015 188.
- Puoi anche chiamare il numero 1800 RESPECT o visitare il sito 1800RESPECT.org.au per ricevere supporto 24 ore su 24, 7 giorni su 7.



Per ricevere questo documento in un altro formato, invia un'e-mail a DFFH Emergency Communications <emergency.communications@dffh.vic.gov.au>.

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Stato del Victoria, Australia, Ministero per le famiglie, l'equità e gli alloggi, dicembre 2024.

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

Disponibile sulla pagina dedicata al sussidio di emergenza del Ministero per le famiglie, l'equità e gli alloggi <https://www.dffh.vic.gov.au/emergency-relief>

(2412242)