



## راهنمای 4:

### به دنبال دریافت حمایت باشید

سوء استفاده از طریق تکنولوژی یک نوع خشونت می باشد. هیچ فردی سزاوار آن نیست که مورد سوء استفاده، تهدید یا تعقیب از طریق تکنولوژی قرار گیرد. این امر ترسناک و نا امن است، و کاری درست نمی باشد.

اگر از تکنولوژی برای سوء استفاده، کنترل یا ترساندن شما استفاده می شود، الان به دنبال دریافت کمک و حمایت باشید.

#### آیا الان احساس عدم ایمنی می کنید؟

چنانچه احساس عدم ایمنی می کنید، سریعاً با پلیس و خدمات اورژانس با زنگ زدن به شماره سه صفر (000) تماس بگیرید. اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، از تلفنی ثابت با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید و 'Police' (پلیس)، 'Fire' (آتش نشانی) یا 'Ambulance' (آمبولانس) را بخواهید. پای خط بمانید و ارتباط شما با یک مترجم شفاهی برقرار خواهد شد.

اگر موقعیت اضطراری نباشد، با ایستگاه پلیس محلی تماس بگیرید یا به آنجا مراجعه کنید.

#### به دنبال دریافت حمایت باشید

شما مسئول آن نیستید که فرد سوء استفاده کننده چگونه انتخاب می کند رفتار کند. اما تجربه این نوع سوء استفاده می تواند تأثیری مضر بر شما داشته باشد. می تواند به اعتماد به نفس شما و اینکه چگونه مادری هستید، صدمه بزند. می تواند باعث آن شود که تردید کنید آیا آنچه تجربه می کنید واقعی است یا خیر، و می تواند شما را با احساس پریشانی و عدم امنیت باقی بگذارد. این ها همگی واکنش هایی طبیعی می باشند.

شما باید اطمینان حاصل کنید که ایمن هستید، ولی باید مراقب خود نیز باشید. هر چه بیشتر بر روی مورد سوء استفاده تمرکز کنید، احساس پریشانی بیشتری خواهید داشت. هر چه زودتر به دنبال دریافت حمایت باشید، به شما و افرادی که دوست شان دارید کمک خواهد کرد تا بهتر از عهده شرایط برآیید... الان و در آینده.

#### با چه کسانی می توانید تماس بگیرید؟

برای دریافت کمک و حمایت می توانید با تعدادی از نهادها تماس بگیرید. چنانچه شما یا فرزندان تان نیاز به کمک و حمایت دارید، به این فهرست مراجعه کنید.

چنانچه برای زبان انگلیسی نیاز به کمک دارید، با خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) به شماره 131 450 یا [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) تماس بگیرید.

**1800RESPECT**

**1800 737 732**

[1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages)

1800RESPECT خدمات برنامه ریزی برای امنیت، مشاوره و حمایت را 24 ساعت در روز، 7 روز هفته، به صورت رایگان و محرمانه برای انواع موارد سوء استفاده، از جمله سوء استفاده خانوادگی یا جنسی، فراهم می کند. آنها همچنین می توانند ارتباط شما را با سایر خدمات در منطقه تان برقرار کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، مشاوره و ویدئوهایی به سایر زبان ها به [1800respect.org.au/languages](http://1800respect.org.au/languages) مراجعه کنید.

3. TIS با شماره Lifeline تماس گرفته و برای شما ترجمه شفاهی خواهد کرد.

4. به مکالمات خود با Lifeline و مترجم شفاهی TIS ادامه دهید.

تماس با TIS به هزینه تماس محلی از تلفن ثابت است. تماس با تلفن موبایل هزینه هایی اضافی را در بر دارد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) مراجعه کنید.

### Kids Helpline

1800 55 1800

[kidshelpline.com.au](http://kidshelpline.com.au)

اگر بین 8 تا 25 سال سن دارید، می توانید 24 ساعت در روز، 7 روز هفته با Kids Helpline تماس بگیرید. این خدمات رایگان است و مشاوران می توانند با شما به صورت آنلاین نیز چت کنند. خدمات ترجمه کتبی و شفاهی را نیز می توانند هماهنگ کنند. هنگام تماس گرفتن، فقط درخواست یک مترجم شفاهی کنید یا از یکی از دوستان خود بخواهید در توضیح دادن آنچه نیاز دارید به شما کمک کند.

### eHeadspace

1800 650 890

[headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

اگر بین 12 تا 25 سال سن دارید، eHeadspace برای شما و خانواده تان مشاوره آنلاین رایگان فراهم می کند. با شماره 1800 650 890 تماس بگیرید یا از 9:00 صبح تا 1:00 بعداز نیمه شب (زمان استاندارد استرالیای شرقی)، 7 روز هفته آنلاین چت کنید: [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace)

### Headspace

(03) 9027 0100

[headspace.org.au](http://headspace.org.au)

اگر بین 12 تا 25 سال سن دارید، Headspace خدمات حمایتی رایگان یا کم هزینه ای را حضوری برای شما و خانواده تان در سراسر استرالیا فراهم می کند. برای پیدا کردن نزدیکترین مرکز و گرفتن وقت ملاقات، به [headspace.org.au](http://headspace.org.au) مراجعه کنید.

### Beyondblue

1300 22 4636

[beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support](http://beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support)

خدمات حمایتی رایگان و محرمانه را توسط متخصصین سلامت روان مجرب 24 ساعت در روز، 7 روز هفته فراهم می کند. آنها می توانند در شناسایی اینکه آیا افسردگی یا اضطراب را تجربه می کنید، کمک کنند که عوارضی قابل درمان هستند.

چنانچه برای زبان انگلیسی نیاز به کمک دارید، می توانید از خدمات ترجمه شفاهی رایگان از خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی (TIS National) بهره مند شوید.

[tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)

Beyondblue اطلاعات و خدمات حمایتی را به سایر زبان ها نیز فراهم می کند. به [beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/trans-lated-mental-health-resources](http://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/trans-lated-mental-health-resources) مراجعه کنید.

### Lifeline

13 11 14

[lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Lifeline برای افرادی که نیاز اضطراری به کمک دارند، خدمات حمایت در مواقع بحرانی و خدمات پیشگیری از خودکشی را 24 ساعت در روز، 7 روز هفته فراهم می کند.

مرکز خدمات حمایت در مواقع بحرانی 24 ساعته Lifeline می تواند شما را در موارد زیر کمک کند:

- افکار یا اقدامات خودکشی
- بحران شخصی
- سوء استفاده و تروما
- اطلاعات کمک به خود برای دوستان و خانواده

اگر به زبان انگلیسی صحبت نمی کنید و نیاز به یک مترجم شفاهی دارید، دستورالعمل های زیر را پیگیری کنید:

1. با خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی (TIS) به شماره **131 450** تماس بگیرید
2. درخواست کنید به زبان خود با **Lifeline** به شماره **13 11 14** صحبت کنید.

**Q-Life**

**1800 184 527**

[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

QLife اولین خدمات سراسری مشاوره و ارجاع استرالیا برای زنان همجنس گرا، مردان همجنس گرا، دو جنس گرا، ترانجسیتی یا بیناجنس (LGBTI) است. به [qlife.org.au](http://qlife.org.au) مراجعه کنید یا با شماره 1800 184 527 تماس بگیرید.

کمک برای مردان

**MensLine**

**1300 78 99 78**

[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine یک خدمات سراسری حمایتی، اطلاع رسانی و ارجاع تلفنی و آنلاین برای مردان از همه سنین است که نگرانی هایی در ارتباط با خانواده یا روابط خود دارند.

**به یاد داشته باشید!**

هنگام تماس با خدمات برای دریافت کمک، از یک تلفن ایمن، مانند تلفن عمومی یا تلفن موبایل یکی از دوستان، استفاده کنید. از تلفن موبایل یا تلفن خانه خود استفاده نکنید زیرا ممکن است تحت ردیابی فردی باشید یا آن فرد بتواند مکالمات شما را بشنود. هنگام استفاده از کامپیوتر یا تابلت نیز همینگونه احتیاط کنید. از یک کامپیوتر ایمن در کتابخانه عمومی یا کامپیوتر یا تابلت دوستی امین استفاده کنید.

به یاد داشته باشید! سوء استفاده از طریق تکنولوژی کار درستی نیست و شما مقصر نیستید. کمک موجود می باشد.