

## คู่มือ 4:

## ขอรับความช่วยเหลือ

การใช้เทคโนโลยีทำทารุณกรรมถือว่าเป็นความรุนแรงแบบหนึ่ง ไม่มีใครควรถูกทำทารุณกรรม คุณค่า หรือ สะกดรอยผ่านทางเทคโนโลยี การกระทำดังกล่าวเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวและไม่ปลอดภัย และไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องที่ต้อง

ถ้าคุณกำลังถูกใครใช้เทคโนโลยีทำทารุณกรรม คุณค่า หรือทำให้คุณหวาดกลัว โปรดขอรับความช่วยเหลือและความสนับสนุนเสียแต่เดี๋ยวนี้

## คุณกำลังรู้สึกว่าตัวเองไม่ปลอดภัยหรือเปล่า?

ถ้าคุณกำลังรู้สึกไม่ปลอดภัย โปรดแจ้งตำรวจและบริการฉุกเฉินที่ หมายเลขศูนย์สามตัว (000) ทันที ถ้าคุณพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ โปรดใช้โทรศัพท์บ้านโทรหมายเลขศูนย์สามตัว แล้วพูดว่า 'Police' (โพลิส), 'Fire' (ไฟ) หรือ 'Ambulance' (แอมบูแลนซ์) ถ้อยสารอสังค์ครุแล้วคุณจะได้ติดต่อกับบริการสาม

ถ้าไม่ใช่เรื่องฉุกเฉิน โปรดโทรศัพท์ถึงตำรวจหรือไปที่สถานีตำรวจท้องถิ่นด้วยตัวเอง

## ขอรับความช่วยเหลือ

คุณไม่มีหน้าที่รับผิดชอบต่อวิธีการที่บุคคลที่ทำทารุณกรรมต่อคุณเลือกใช้ แต่ประสบการณ์ที่ได้รับจากการถูกทำทารุณกรรมแบบนี้อาจมีผลกระทบร้ายแรงต่อตัวคุณเอง มันอาจทำให้คุณสูญเสียความมั่นใจในตัวเองและคิดลงโทษตัวเองว่าเป็นแม่ที่ดีได้อย่างไร มันอาจทำให้คุณสงสัยว่าสิ่งที่กำลังประสบนั้นเกิดขึ้นจริงๆ หรือ และมันอาจทำให้คุณรู้สึกเศร้าหมองและไม่ปลอดภัย สิ่งเหล่านี้คือปฏิกิริยาสามัญ

คุณต้องแน่ใจว่าคุณปลอดภัย และคุณจำเป็นต้องดูแลตัวเอง ยิ่งคุณหมกมุ่นกับเรื่องการถูกทำทารุณกรรมเท่าไร คุณก็จะยิ่งรู้สึกเศร้าหมองมากขึ้น การแสวงหาความช่วยเหลือทันทีจะช่วยคุณและคนที่คุณรักเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นดีขึ้น....ทั้งในขณะนี้และในอนาคต



## คุณสามารถขอความช่วยเหลือได้จากใคร?

มีองค์กรหลายแห่งที่คุณสามารถติดต่อเพื่อขอรับความช่วยเหลือและความสนับสนุน ได้ โปรดดูจากรายการนี้ถ้าคุณและลูกจำเป็นต้องขอรับความช่วยเหลือ

ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ โปรดติดต่อ บริการแปลและล่ามแห่งชาติ (TIS) ที่หมายเลข 131 450 หรือ [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)

## 1800RESPECT

1800 737 732

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

1800RESPECT ให้บริการ 24/7 ฟรีและสงวนเป็นความลับในเรื่องที่เกี่ยวกับการวางแผนความปลอดภัย การให้คำปรึกษาและสนับสนุนนานประการแก่ผู้ที่ถูกทำทารุณกรรม รวมทั้งการทำทารุณกรรมต่อครอบครัวและการทำร้ายทางเพศ นอกจากนี้ องค์กรเหล่านี้ยังสามารถประสานคุณกับบริการอื่นๆ ในย่านที่คุณพำนักอยู่อีกด้วย หากคุณต้องการข้อมูล คำแนะนำ และวีโอเป็นภาษาต่างๆ โปรดไปที่เว็บไซต์

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

## **Beyondblue** **1300 22 4636**

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

Beyondblue ให้บริการ 24/7 ฟรีและสงวนเป็นความลับโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีคุณสมบัติ เจ้าหน้าที่เหล่านี้จะช่วยคุณได้หากคุณกำลังประสบกับความเศร้าโศกหรือความกังวลซึ่งเป็นอาการที่รักษาให้หายได้

หากคุณต้องการความช่วยเหลือด้านภาษาอังกฤษ คุณขอใช้สามได้ฟรีจากองค์กรแปลและล่ามแห่งชาติ (TIS National)  
[tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)

นอกจากนั้น Beyondblue ยังให้บริการและความสนับสนุนด้านสุขภาพจิตเป็นภาษาต่างๆ อีกด้วย โปรดไปที่ [beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](https://beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources).

## **Lifeline** **13 11 14**

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

ไลฟ์ไลน์ให้บริการและความสนับสนุน 24/7 แก่บุคคลที่ต้องการได้รับความช่วยเหลือฉุกเฉิน

ศูนย์สนับสนุนฉุกเฉิน 24/7 ชั่วโมงไลฟ์ไลน์สามารถช่วยเหลือคุณได้ในเรื่องต่างๆ ต่อไปนี้ :

- ความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือพยายามที่จะฆ่าตัวตาย
- วิกฤตการณ์ส่วนตัว
- การถูกทำร้ายและความชอกช้ำทางจิต
- ข้อมูลช่วยตัวเองสำหรับเพื่อนฝูงและครอบครัว

หากคุณไม่รู้ภาษาอังกฤษและต้องการล่าม โปรดทำตามคำสั่งต่อไปนี้ :

1. โทรไปที่ **บริการแปลและล่าม (TIS)** หมายเลข **131 450**
2. ขอบุติกับ **Lifeline** หมายเลข **13 11 14** เป็นภาษาของคุณ
3. TIS จะโทรถึงไลฟ์ไลน์และจัดหาล่ามให้คุณ
4. คุณสนทนากับไลฟ์ไลน์โดยมีล่ามเป็นผู้แปล

ค่าโทรไปถึง TIS เท่ากับค่าโทรท้องถิ่นธรรมดาจากโทรศัพท์บ้าน แต่ถ้าโทรจากมือถือ ค่าโทรจะเพิ่มขึ้น

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ [tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au).

## **Kids Helpline** **1800 55 1800**

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

หากคุณอายุระหว่าง 8 ถึง 25 คุณสามารถติดต่อ Kids Helpline ได้วันละ 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละเจ็ดวัน นี่เป็นการบริการที่ให้ฟรีและที่ปรึกษาสามารถสนทนากับคุณทางออนไลน์ได้ นอกจากนี้ ถ้าต้องการ เราสามารถจัดหาล่ามให้ได้ด้วย เพียงแต่แจ้งให้เราทราบว่า คุณต้องการล่ามตอนที่โทรมา หรือคุณจะใช้เพื่อนช่วยอธิบายสิ่งที่คุณต้องการก็ได้

## **eHeadspace** **1800 650 890**

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

หากคุณอายุระหว่าง 8 ถึง 25 eHeadspace ให้บริการปรึกษาฟรีทางออนไลน์แก่คุณและครอบครัวของคุณ โทร 1800 650 890 หรือสนทนาทางออนไลน์จาก 9.00น. ถึง 13.00น. (AEST) สัปดาห์ละเจ็ดวัน:

## **Headspace** **(03) 9027 0100**

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

หากคุณอายุระหว่าง 8 ถึง 25 Headspace ให้ความสนับสนุนตัวต่อตัวฟรีหรือเสียเงินน้อยที่สุดแก่คุณและครอบครัวของคุณทั่วออสเตรเลีย ไปที่ [headspace.org.au](https://headspace.org.au) เพื่อค้นหาศูนย์ที่ใกล้บ้านคุณที่สุดเพื่อทำวันนัด

## Q-Life

1800 184 527

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

QLife เป็นบริการให้คำปรึกษาทั่วประเทศและบริการส่งตัวสำหรับสตรีที่ขอบเพศเดียวกัน เกย์ คนสองเพศ คนข้ามเพศ และ/หรือคนที่ภาวะเพศกำกวม (LGBTI) ไปที่qlife.org.au หรือโทร 1800 184 527

## Help for men

### MensLine

1300 78 99 78

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

MensLine เป็นบริการที่ให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลหรือบริการส่งตัวทางโทรศัพท์และทางออนไลน์ สำหรับชายทุกรายที่มีความกังวลเกี่ยวกับครอบครัวและความสัมพันธ์

## โปรดพึงระลึกว่า!

โปรดใช้โทรศัพท์ที่ปลอดภัย เช่น โทรศัพท์สาธารณะ หรือโทรศัพท์มือถือของเพื่อนเมื่อคุณติดต่อขอความช่วยเหลือมาที่บริการนี้ โปรดอย่าใช้โทรศัพท์มือถือหรือโทรศัพท์บ้านของคุณเองในกรณีที่อาจมีใครคอยสะกดรอยคุณอยู่ หรือสามารถได้ยินข้อความที่คุณพูด ใช้ความระมัดระวังเดียวกันนี้กับคอมพิวเตอร์และแท็บเล็ต ใช้คอมพิวเตอร์ที่ปลอดภัยเช่นที่ห้องสมุดสาธารณะหรือใช้คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตของเพื่อนที่ไวใจได้

โปรดพึงระลึกว่า! การทำร้ายผ่านทางเทคโนโลยีไม่เป็นการถูกต้องและไม่ใช่ความผิดของคุณ มีบริการช่วยเหลือหลายแห่งที่คุณสามารถพึ่งได้