

## Hướng dẫn 4: Yêu cầu hỗ trợ

Lạm dụng thông qua thiết bị công nghệ là một dạng bạo hành. Không ai đáng bị lạm dụng, đe dọa hay theo dõi thông qua thiết bị công nghệ. Điều này đáng sợ và không an toàn, và không chấp nhận được.

Hãy yêu cầu giúp đỡ và hỗ trợ ngay nếu có thiết bị công nghệ đang được sử dụng để lạm dụng, kiểm soát hay làm quý vị sợ hãi.

### Hiện giờ Quý vị có cảm thấy không an toàn không?

Nếu quý vị đang cảm thấy không an toàn, hãy liên lạc cảnh sát và dịch vụ khẩn cấp bằng cách gọi ngay **Ba số 0 (Triple Zero) (000)**. Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, hãy gọi **Ba số 0 (000)** từ điện thoại cố định và yêu cầu **'Police', 'Fire',** hay **'Ambulance'**. Hãy giữ máy và quý vị sẽ được nối máy với một thông dịch viên.

Nếu không phải là trường hợp khẩn cấp, hãy gọi hay đến đồn cảnh sát địa phương.

### Yêu cầu hỗ trợ

Quý vị không phải chịu trách nhiệm việc người lạm dụng chọn lựa cách đối xử như thế nào. Nhưng trải nghiệm loại lạm dụng này có thể có ảnh hưởng tai hại cho quý vị. Điều này có thể gây tổn hại cho sự tự tin của bản thân và cho người làm cha mẹ như quý vị. Việc này có thể làm cho quý vị nghi ngờ những gì đang trải nghiệm có phải là thật không, và có thể để lại cho quý vị cảm giác buồn rầu và không an toàn. Đây là những phản ứng hoàn toàn bình thường.

Quý vị cần phải bảo đảm là mình giữ được an toàn, nhưng quý vị cũng cần chăm sóc cho mình. Khi quý vị càng để ý đến việc lạm dụng, thì quý vị càng cảm thấy khổ sở. Yêu cầu hỗ trợ ngay sẽ giúp quý vị và những người quý vị yêu dấu ứng phó tốt hơn... trước mắt và trong tương lai.



### Quý vị có thể gọi ai?

**Có một số cơ quan quý vị có thể liên lạc yêu cầu giúp đỡ và hỗ trợ. Tham khảo danh sách này nếu quý vị hay con quý vị cần đến.**

Nếu quý vị cần hỗ trợ tiếng Anh, hãy liên lạc **Dịch vụ Biên dịch và Thông dịch** quốc gia (TIS) theo số **131 450** hay [tisnational.gov.au](https://www.tisnational.gov.au)

### 1800RESPECT

1800 737 732

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

1800RESPECT cung cấp dịch vụ hoạch định an toàn, tư vấn và hỗ trợ kín đáo, miễn phí, 24 giờ cho các dạng lạm dụng, bao gồm lạm dụng gia đình và lạm dụng tình dục. Họ cũng có thể nối kết quý vị với các dịch vụ ở địa phương. Hãy vào [1800respect.org.au/languages](https://www.1800respect.org.au/languages) để biết thêm thông tin, lời khuyên và video bằng các ngôn ngữ khác.

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

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

Beyondblue cung cấp sự hỗ trợ 24/7, miễn phí và kín đáo từ các nhà chuyên môn có bằng cấp về sức khỏe tâm thần. Họ có thể giúp xác định nếu quý vị đang bị trầm cảm hay lo lắng, đó là những bệnh có thể chữa trị được.

Nếu quý vị cần trợ giúp tiếng Anh, quý vị có thể yêu cầu thông dịch miễn phí từ Dịch vụ Biên dịch và Thông dịch quốc gia (TIS National)  
[tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au)

Beyondblue cũng cung cấp các thông tin và hỗ trợ cho sức khỏe tâm thần bằng các ngôn ngữ khác. Hãy vào thăm trang [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)

Lifeline cung cấp dịch vụ 24/7 cho việc ngăn ngừa tự tử và hỗ trợ liên quan đến khủng hoảng cho người đang cần giúp đỡ khẩn cấp.

Trung tâm hỗ trợ liên quan đến khủng hoảng 24-giờ của Lifeline có thể giúp quý vị về:

- Suy nghĩ hay dự định tự sát
- Khủng hoảng cá nhân
- Lạm dụng và tổn thương
- Các thông tin tự giúp đỡ cho bạn bè và gia đình

Nếu quý vị không biết nói tiếng Anh và cần thông dịch, xin theo các hướng dẫn sau:

1. Gọi cho **Dịch vụ Biên dịch và Thông dịch (TIS) số 131 450**
2. Yêu cầu nói chuyện với **Lifeline** số **13 11 14** bằng **ngôn ngữ của quý vị**.
3. TIS sẽ gọi cho Lifeline và thông dịch cho quý vị.

4. Quý vị sẽ tiếp tục nói chuyện với Lifeline và có thông dịch của TIS qua điện thoại.

*Một cuộc gọi cho TIS chỉ tốn phí cho cuộc gọi trong vùng từ điện thoại bàn. Sẽ thêm phí cho các cuộc gọi từ điện thoại di động.*

Hãy vào trang [tisnational.gov.au](https://tisnational.gov.au) để tìm hiểu thêm.

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

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

Nếu quý vị tuổi từ 8 đến 25, quý vị có thể liên lạc Kids Helpline 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần. Đây là dịch vụ miễn phí và nhân viên tư vấn có thể trao đổi trực tuyến với quý vị. Dịch vụ biên dịch và thông dịch cũng có thể sắp xếp. Chỉ cần yêu cầu thông dịch khi quý vị gọi đến hoặc nhờ một người bạn giúp giải thích quý vị cần gì.

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

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

Nếu quý vị tuổi từ 12 đến 25, eHeadspace hỗ trợ tư vấn trực tuyến miễn phí cho quý vị và gia đình. Hãy gọi 1800 650 890 hay nói chuyện trực tuyến từ 9.00 giờ sáng đến 1.00 giờ sáng (AEST), 7 ngày trong tuần:

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

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

Nếu quý vị tuổi từ 12 đến 25, Headspace cung cấp hỗ trợ gặp mặt trực tiếp, chi phí thấp hay miễn phí cho quý vị và gia đình sống trên khắp nước Úc. Hãy vào [headspace.org.au](https://headspace.org.au) để tìm trung tâm gần quý vị nhất và làm hẹn.

## **Q-Life**

**1800 184 527**

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

QLife là dịch vụ tư vấn và giới thiệu được định hướng trên toàn quốc đầu tiên của Úc dành cho những người như là đồng tính nam, đồng tính nữ, lưỡng tính, chuyển giới, và/hay không xác định giới tính (LGBTI). Hãy vào trang [qlife.org.au](http://qlife.org.au) hay gọi 1800 184 527.

## **Giúp đỡ cho nam giới**

### **MensLine**

**1300 78 99 78**

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

MensLine là đường dây điện thoại quốc gia và hỗ trợ trực tuyến, dịch vụ thông tin và giới thiệu dành cho nam giới ở mọi lứa tuổi các vấn đề về các mối quan hệ và gia đình.

## **Ghi nhớ!**

Sử dụng một điện thoại an toàn, như điện thoại công cộng hay điện thoại di động của bạn bè, khi liên lạc các dịch vụ nhờ giúp đỡ. Đừng dùng điện thoại của quý vị hay điện thoại nhà trong trường hợp ai đó đang theo dõi hay có thể nghe quý vị nói chuyện. Cũng cần thận trọng như vậy với máy tính và bảng tính. Hãy dùng một máy tính an toàn tại thư viện công cộng hay máy tính hay bảng tính của một người bạn đáng tin cậy.

Ghi nhớ! Lạm dụng qua thiết bị công nghệ là không chấp nhận được và không phải lỗi của quý vị. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ.