



الدليل 4:

احصلي على الدعم

تُعد الإساءة من خلال التكنولوجيا شكلاً من أشكال العنف. فلا أحد يستحق أن يتعرض للإيذاء أو التهديد أو الملاحقة من خلال التكنولوجيا. إنه أمر مخيف وغير آمن، وهو ليس مقبولاً.

احصلي على المساعدة والدعم الآن إذا يتم استخدام التكنولوجيا للإساءة إليك أو التحكم بك أو تخويفك.

بمن يمكنك الإتصال؟

هناك عدد من الوكالات التي يمكنك الإتصال بها للحصول على المساعدة والدعم. راجعي هذه القائمة إذا كنت أنت أو أطفالك في حاجة إليها.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة باللغة الإنجليزية، اتصلي بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) الوطنية على الرقم

131 450 أو tisnational.gov.au

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au/languages

يقدم 1800RESPECT خدمات التخطيط للسلامة والاستشارة والدعم المجاني والسري لجميع أنواع الإساءة، بما في ذلك إساءة معاملة أفراد العائلة والاعتداء الجنسي وهو متوفر على مدار 24 ساعة. ويمكنهم أيضاً ربطك بخدمات أخرى في منطقتك. قومي بزيارة الموقع

1800respect.org.au/languages للحصول على

المزيد من المعلومات والمشورة ومقاطع الفيديو بلغات أخرى.

هل تشعرين الآن بعدم الأمان؟

إذا كنت تشعرين بعدم الأمان، اتصلي بالشرطة أو خدمات الطوارئ على رقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) إذا كنت لا تجيدين التحدث باللغة الإنكليزية، اتصلي برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) من هاتف أرضي واطلبي 'Police' (الشرطة) أو 'Fire' (الإطفائية) أو 'Ambulance' (الإسعاف). ابقِي على الخط وسوف تتصلين بمترجم شفهي.

إذا لم تكن هذه حالة طارئة، فاتصلي أو زوري مركز الشرطة المحلي.

احصلي على الدعم

أنت لست مسؤولة عن تصرفات الشخص الذي يسيء معاملتك. ولكن اختبار هذا النوع من الإساءة يمكن أن يكون له تأثيراً ضاراً عليك. يمكن أن تتأثر ثققتك بنفسك وبأي نوع من الأمهات أنت. يمكن أن يجعلك تشكين فيما إذا كان ما تختبرينه حقيقياً، ويمكن أن يسبب لك الشعور بالتوتر وعدم الأمان. هذه كلها ردود فعل طبيعية.

يجب أن تتأكدي من الحفاظ على سلامتك، ولكن يجب عليك أيضاً الاعتناء بنفسك. كلما ركزت أكثر على الإساءة، كلما شعرت بالتوتر. إن الحصول على الدعم على الفور يساعدك أنت وأحبائك على التأقلم بشكل أفضل ... الآن وفي المستقبل.

تكلف المكالمات إلى TIS نفس تكلفة المكالمات المحلية من الهواتف الأرضية. ويتم فرض رسوم إضافية على المكالمات الواردة من الهواتف المحمولة.

أذهب إلى موقع tisonational.gov.au لمعرفة المزيد.

Kids Helpline

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

إذا كنت تبلغين من العمر 8 إلى 25 عاماً، يمكنك الاتصال بخط Kids Helpline على مدار 24 ساعة في اليوم، وسبعة أيام في الأسبوع. إنها خدمة مجانية ويمكن للمستشارين أيضاً التحدث معك عبر الإنترنت. يمكن أيضاً ترتيب خدمات الترجمة الشفهية والخطية. ما عليك سوى طلب مترجم شفهي عندما تتصلين بها أو اطلبي من صديق/صديقة أن يساعدك/تساعدك في شرح ما تحتاجينه.

eHeadspace

1800 650 890

headspace.org.au/eheadspace

إذا كنت تبلغين من العمر من 12 إلى 25 عاماً، تقدم eHeadspace استشارات مجانية عبر الإنترنت لك ولعائلتك. اتصلي على الرقم 1800 650 890 أو تحدثي معهم عبر الإنترنت من الساعة 9:00 صباحاً وحتى الساعة 1:00 صباحاً (AEST)، سبعة أيام في الأسبوع:

headspace.org.au/eheadspace.

Headspace

(03) 9027 0100

headspace.org.au

إذا كنت تبلغين من العمر بين 12 و25 عاماً، تقدم Headspace لك دعماً مجانياً أو منخفض التكلفة وجهاً لوجه لك ولعائلتك في جميع أنحاء أستراليا. راجعي موقع headspace.org.au لمعرفة أقرب مركز لك ولحجز موعد.

Beyondblue

1300 22 4636

beyondblue.org.au/get-support/get-im-mediate-support

تقدم Beyondblue الدعم المجاني السري على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع من قبل متخصصين مؤهلين في الصحة النفسية. يمكنهم تحديد ما إذا كنت تعانين من الاكتئاب أو القلق، وهي حالات يمكن علاجها.

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة باللغة الإنجليزية، فيمكنك الحصول على ترجمة مجانية من خدمة الترجمة الخطية والشفهية (tisonational.gov.au) (TIS National)

توفر Beyondblue أيضاً المعلومات والدعم للصحة النفسية بلغات أخرى. قومي بزيارة beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources.

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

توفر Lifeline خدمات دعم عند الأزمات على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع وخدمات منع الانتحار للأشخاص الذين هم في حاجة ماسة للمساعدة.

يمكن أن يساعدك مركز دعم الأزمات التابع لـ Lifeline المتوفر على مدار 24 ساعة:

- إذا كانت تراودك أفكار إنتحارية أو محاولات الإنتحار
- إذا كنت تعانين من الأزمات الشخصية
- إذا كنت تعانين من إساءة المعاملة والصدمة
- من خلال توفير معلومات حول المساعدة الذاتية للأصدقاء والعائلة

إذا كنت لا تجيدين تحدّث اللغة الإنجليزية وتحتاجين إلى مترجم شفهي، فاتبعي التعليمات التالية:

1. اتصلي بخدمة الترجمة الشفهية والخطية (TIS) الوطنية على الرقم **131 450**
2. اطلبي التحدث إلى Lifeline على الرقم **13 11 14** بلغتك
3. سنقوم TIS بالاتصال برقم Lifeline والترجمة لك.
4. استمري في محادثتك مع Lifeline ومترجم TIS الشفهي على الخط.

Q-Life
1800 184 527
qlife.org.au

QLife هي أول خدمة استشارية وإحالة ذات توجه وطني في أستراليا للأشخاص الذين هم من السحاقيات واللوطيين ومشتهي الجنسين والمتحولين جنسياً و/أو ثنائيي الجنس (LGBTI). راجعي موقع qlife.org.au أو اتصلي بالرقم 1800 184 527

المساعدة للرجال

MensLine
1300 78 99 78
mensline.org.au

MensLine هو خدمة وطنية للدعم عبر الهاتف وعبر الإنترنت، وتقديم المعلومات والإحالة للرجال من جميع الأعمار الذين لديهم مخاوف تتعلق بالعائلة وعلاقتهم.

تذكري!

استخدمي هاتفاً آمناً، مثل هاتف عمومي أو هاتف صديق/صديقة، عند الاتصال بالخدمات للحصول على المساعدة. لا تستخدم هاتفك الجوال أو هاتفك المنزلي في حال قيام شخص ما بتتبعك أو سماع محادثتك. اتخذتي نفس الاحتياطات عند استخدام أجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية. استخدمتي جهاز كمبيوتر آمن في مكتبة عامة أو جهاز كمبيوتر أو كمبيوتر لوحي خاص بصديق/بصديقة تثقين به/بها.

تذكري! من غير المقبول التعرض للإساءة من خلال التكنولوجيا وهذا ليس خطأك. فالمساعدة متوفرة.