

## வழிகாட்டி 4:

## ஆதரவைப் பெறுதல்

தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் துஷ்பிரயோகம் என்பது வன்முறையின் ஒரு வடிவமாகும். தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் யாரும் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட, அச்சுறுத்தப்பட அல்லது இரகசியமாகப் பின்தொடரப்படத் தகுதியுடையவர் அல்ல. அது பயங்கரமானது மற்றும் பாதுகாப்பற்றது, அது சரி அல்ல.

உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்ய, கட்டுப்படுத்த அல்லது அச்சுறுத்த தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது என்றால், இப்போது உதவியையும் ஆதரவையும் பெறவும்.

## நீங்கள் இப்போது பாதுகாப்பற்றதாக உணர்கிறீர்களா?

பாதுகாப்பற்ற நிலை இருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், உடனடியாக **பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் (000)** என டயல் செய்து, காவல்துறை மற்றும் அவசரநிலைச் சேவைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். உங்களால் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியாது என்றால், லேண்ட்லைன் தொலைபேசியிலிருந்து மூன்று **பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் பூஜ்ஜியம் (000)** என்ற எண்ணை, **'Police'** ('காவல்துறை'), **'Fire'** ('தீயணைப்பு') அல்லது **'Ambulance'** ('ஆம்புலன்ஸ்') எனக் கூறவும். இணைப்பிலேயே இருங்கள், நீங்கள் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருடன் இணைக்கப்படுவீர்கள்.

இது ஓர் அவசரநிலை இல்லை என்றால், உங்கள் உள்ளூர் காவல் நிலையத்தை அழைக்கவும் அல்லது அங்கு செல்லவும்.

## ஆதரவைப் பெறுதல்

உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர் எப்படி நடந்துகொள்ளத் தேர்வு செய்கிறார் என்பதற்கு நீங்கள் பொறுப்பாளி அல்ல. ஆனால் இவ்வகையான துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிப்பது உங்களுக்கு தீங்குமிக்க விளைவை ஏற்படுத்தலாம். இது உங்கள் மீதும் நீங்கள் என்ன வகையான பெற்றோராக இருக்கிறீர்கள் என்பதன் மீதும் உங்களுக்குள்ள நம்பிக்கையைச் சிதைக்கலாம். நீங்கள் தற்போது அனுபவிக்கும் விஷயம் உண்மையானது தானா என்ற சந்தேகத்தை இது உங்களுக்கு ஏற்படுத்தலாம், அதோடு, இது உங்களை மனச்சோர்வுற்றவராகவும் பாதுகாப்பற்றவராகவும் உணர வைக்கலாம். இவை அனைத்தும் வழக்கமான எதிர்வினைகளாகும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும், ஆனால் நீங்களே உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். நீங்கள் துஷ்பிரயோகம் குறித்து அதிக கவனம் செலுத்திக்கொண்டு சென்றால், அது நீங்கள் உணரும் மனச்சோர்வையும் அதிகப்படுத்தும். உடனடியாக ஆதரவைப் பெறுவதால் நீங்களும் நீங்கள் நேசிப்பவர்களும்... இப்போதும் எதிர்காலத்திலும் அந்தச் சூழ்நிலையைச் சிறப்பாகச் சமாளிக்க உதவும்.



## நீங்கள் யாரை அழைக்கலாம்?

உதவியையும் ஆதரவையும் பெறுவதற்காக நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய பல முகவர் அமைப்புகள் உள்ளன. உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்பட்டால் இந்தப் பட்டியலைப் படிக்கவும்.

உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் பேசுவது குறித்த உதவி தேவைப்பட்டால், **131 450** என்ற எண்ணில் அல்லது [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au) என்ற தளத்தில் மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பாளர் சேவையை (**TIS**) தொடர்பு கொள்ளவும்.

## 1800RESPECT

1800 737 732

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

1800RESPECT ஆனது குடும்ப மற்றும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உட்பட அனைத்து வகையான முறைகேடுகளுக்கும் 7 நாட்களும் 24-மணிநேர, இலவச மற்றும் இரகசிய பாதுகாப்புத் திட்டமிடல், ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. அவர்கள் உங்களை உங்கள் பகுதியில் உள்ள பிற சேவைகளுடனும் தொடர்புபடுத்த முடியும். பிற மொழிகளில் தகவல், ஆலோசனை மற்றும் வீடியோக்களைப் பார்க்க,

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

### Beyondblue 1300 22 4636

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

Beyondblue ஆனது, தகுதியுள்ள மனநல நிபுணர்கள் மூலம் 7 நாட்களும் 24-மணிநேரமும் இலவச மற்றும் இரகசிய ஆதரவை வழங்குகிறது. சிசிச்சையளிக்கக்கூடிய சூழ்நிலைகளான மனச்சோர்வு அல்லது கவலை உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை அடையாளம் காண அவர்களால் உதவ முடியும்.

உங்களுக்கு ஆங்கிலம் பேசுவதில் உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் தேசிய மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்புச் சேவையிடம் (TIS National) இருந்து இலவச உரைபெயர்ப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

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

Beyondblue பிற மொழிகளில் மன நலத்திற்கான தகவல்களையும் ஆதரவையும் கூட வழங்குகிறது. [Beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources](http://Beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources) என்ற பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

### Lifeline 13 11 14

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

Lifeline ஆனது, அவசர உதவி தேவைப்படுவோருக்கு 7 நாட்களும் 24-மணிநேர நெருக்கடி ஆதரவு மற்றும் தற்கொலை தடுப்புச் சேவைகளை வழங்குகிறது.

Lifeline-இன் 24-மணிநேர நெருக்கடி ஆதரவு மையம் உங்களுக்கு பின்வருவன குறித்து உதவ முடியும்:

- தற்கொலை எண்ணங்கள் அல்லது முயற்சிகள்
- தனிப்பட்ட நெருக்கடி
- துஷ்பிரயோகம் மற்றும் மனவேதனை
- நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான சுய உதவித் தகவல்

நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் பேச மாட்டீர்கள் மற்றும் மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவை என்றால், இந்த அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்:

1. **131 450** என்ற எண்ணில் **தேசிய மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரைபெயர்ப்பாளர் சேவையை (TIS)** அழைக்கவும்
2. **உங்கள் மொழியில் 13 11 14** என்ற எண்ணில் **Lifeline** உடன் பேச வேண்டும் என்று கூறவும்.
3. TIS ஆனது Lifeline எண்ணை அழைத்து, உங்களுக்காக விளக்கமளிக்கும்.
4. தொடர்பில் இருந்துகொண்டு Lifeline மற்றும் TIS உரைபெயர்ப்பாளரின் உதவியுடன் உங்கள் உரையாடலைத் தொடரவும்.

TIS-க்கு மேற்கொள்ளும் அழைப்புக்கு, வேண்டலின் தொலைபேசிகளில் இருந்து உள்ளூர் அழைப்புக்கு ஆகும் செலவு ஏற்படும். மொபைல் ஃபோன்களிலிருந்து செய்யும் அழைப்புகளுக்கு கூடுதல் கட்டணம் விதிக்கப்படும்.

மேலும் கண்டுபிடிக்க, [tisnational.gov.au](http://tisnational.gov.au)-க்குச் செல்லவும்.

### Kids Helpline 1800 55 1800

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

நீங்கள் 8 முதல் 25 வரையான வயதுடையவர் என்றால், வாரத்தில் ஏழு நாட்களும், நாளின் 24 மணிநேரமும் நீங்கள் Kids Helpline-ஐத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இது ஓர் இலவசச் சேவையாகும், ஆலோசனை வழங்குபவர்கள் உங்களுடன் ஆன்லைனிலும் உரையாடலாம். மொழிபெயர்த்தல் மற்றும் உரைபெயர்த்தல் சேவைகளையும் கூட ஏற்பாடு செய்ய முடியும். உங்களுக்கு என்ன வேண்டுமென்பதை விளக்குவதற்கு, அழைக்கும்போது ஓர் உரைபெயர்ப்பாளரைத் தருமாறு கேளுங்கள் அல்லது உதவிக்கு ஒரு நண்பரை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

### eHeadspace 1800 650 890

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

நீங்கள் 12 முதல் 25 வரையான வயதுடையவர் என்றால், eHeadspace ஆனது உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் இலவச ஆன்லைன் கலந்தாலோசனையை அளிக்கிறது. வாரத்தின் ஏழு நாட்களும் காலை 9.00 மணி முதல் அதிகாலை 1.00 மணி வரை **1800 650 890** என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது ஆன்லைனில் உரையாடவும்: [headspace.org.au/eheadspace](http://headspace.org.au/eheadspace).

### Headspace (03) 9027 0100

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

நீங்கள் 12 முதல் 25 வரையான வயதுடையவர் என்றால், **Headspace** ஆனது உங்களுக்கும் ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் இலவசமாக அல்லது குறைந்த செலவில், நேருக்கு நேரான ஆதரவை வழங்குகிறது. [headspace.org.au](http://headspace.org.au)-க்குச் சென்று உங்கள் அருகில் உள்ள மையத்தை கண்டுபிடித்து, ஒரு சந்திப்பு நியமனத்தை மேற்கொள்ளுங்கள்.

**Q-Life****1800 184 527**[qlife.org.au](http://qlife.org.au)

Qlife என்பது பெண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர், ஆண் ஓரினச் சேர்க்கையாளர், இரு பாலினத்தினரையும் கவர்்பவர், திருநங்கை மற்றும்/அல்லது ஆண்-பெண் பாலினத்திற்கு இடைப்பட்டவர் (LGBTI) ஆகியவர்களுக்கான முதல் தேசிய அளவிலான கலந்தாலோசனை மற்றும் பரிந்துரைப்புச் சேவையாகும். [qlife.org.au](http://qlife.org.au) என்ற தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது 1800 184 527 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

**ஆண்களுக்கான உதவி****MensLine****1300 78 99 78**[mensline.org.au](http://mensline.org.au)

MensLine ஆனது குடும்பம் மற்றும் உறவு சம்பந்தமான கவலைகள் உள்ள அனைத்து வயது ஆண்களுக்குமான ஒரு தேசிய தொலைபேசி மற்றும் ஆன்லைன் ஆதரவு, தகவல் மற்றும் பரிந்துரைச் சேவை ஆகும்.

**நினைவில் கொள்ளுங்கள்!**

உதவிகளுக்கான சேவைகளைத் தொடர்புகொள்ளும்போது, பொதுத் தொலைபேசி அல்லது ஒரு நண்பரின் மொபைல் போன்ற பாதுகாப்பான தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தவும். எவரேனும் உங்களைக் கண்காணிக்கலாம் அல்லது உங்கள் உரையாடலை ஒட்டுக் கேட்கலாம் என்பதால், உங்கள் சொந்த மொபைல் அல்லது வீட்டுத் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். கணினிகள் மற்றும் டேப்ளட்டுகள் குறித்தும் இதே முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள். பொது நூலகத்தில் உள்ள பாதுகாப்பான கணினி அல்லது நம்பகமான நண்பரின் கணினி அல்லது டேப்ளட் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்! தொழில்நுட்பம் மூலம் முறைகேடு செய்தல் சரி இல்லை, அது உங்கள் தவறு இல்லை. உதவி கிடைக்கும்.