

指南 4

获得支持

通过技术展开的虐待是一种暴力行为。没有人应该受到通过技术展开的虐待、威胁或跟踪。这是可怕、不安全和不能容忍的。

如果有人正在通过技术虐待、控制或吓唬你，请现在就获得帮助和支持。

你现在是否觉得不安全？

如果你觉得不安全，请立即拨打**000**联系警察和紧急救护服务。如果你不讲英语，请用座机拨打**000**，说找“**Police**”（警察）、“**Fire**”（消防队）或“**Ambulance**”（救护车）。请在线上等候，你会接通一位传译员。

如果不是紧急情况，请致电或去你当地的警察局。

获得支持

你不需要为施暴者的行为负责。但是，受到这种虐待会对你造成危害。它会打击你对自己和养育孩子的信心。它会使你怀疑你正在经历的事情是否是真的，并使你感到痛苦和不安全。这些都是正常的反应。

你需要确保你保持安全，但是你也需要照顾好自己。你越把精力集中在他人的虐待行为上，你越会觉得苦恼。马上获得支持会帮你和你心爱的人在现在和将来更好地应对这种情况。



你能给谁打电话？

你可以联系一些机构，以获得帮助和支持。如果你或你孩子需要帮忙，请参阅以下清单。

如果你需要英语方面的协助，请拨打**131 450**或访问tisnational.gov.au，以联系**Translating and Interpreter Service**（全国翻译服务，简称**TIS National**）。

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au/languages

1800RESPECT为包括家庭虐待和性虐待在内的所有虐待行为的受害者提供每周7天每天24小时、免费和保密的安全计划、心理咨询和支持服务。该热线也能帮你联系上你所在区域的其它服务。请访问1800respect.org.au/languages，以获得更多非英语的信息、建议和视频。

Beyondblue

1300 22 4636

beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Beyondblue提供每周7天每天24小时由有资质的精神健康专业人士提供的免费和保密的支持。他们能帮忙确定你是否患了抑郁症或焦虑症，这些都是可治疗的疾病。

如果你需要英语方面的协助，你可以获得由Translating and Interpreter Service (TIS National)提供的免费传译服务，其网址为tisnational.gov.au。

Beyondblue也提供关于精神健康的非英语信息和支持。请访问beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources。

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

Lifeline为急需帮助的人提供每周7天每天24小时的危机支持和自杀预防服务。

Lifeline的每天24小时危机支持中心能帮助你应对：

- 自杀想法或尝试
- 个人危机
- 虐待和创伤
- 针对朋友和家人的自助信息。

如果你不讲英语，需要传译员，请遵从以下指示：

1. 拨打**Translating and Interpreter Service (TIS)** 的联系电话**131 450**。
2. 要求接线员拨打**13 11 14**并协助你用**你的语言**与**Lifeline**交谈。

3. TIS将拨打Lifeline的电话并为你接通传译员。
4. 继续与线上的Lifeline和TIS传译员交谈。

如果用座机打电话给TIS，费用是本地话费。如果用手机打电话给TIS，会有额外费用。

请访问 tisnational.gov.au，了解更多信息。

Kids Helpline

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

如果你的年龄在8至25岁之间，你可以联系Kids Helpline。这是一种每周7天每天24小时的免费服务。心理咨询师也能和你在网上聊天。Kids Helpline也能为你安排笔译和传译服务。你只需要在打电话时说要传译员，或让一个朋友帮忙解释你需要什么。

eHeadspace

1800 650 890

headspace.org.au/eheadspace

如果你的年龄在12至25岁之间，eHeadspace为你和你的家人提供免费的网上心理咨询服务。请拨打1800 650 890，或者每周7天每天早上9点至凌晨1点（澳大利亚东部标准时间）在headspace.org.au/eheadspace上和心理咨询师网上聊天。

Headspace

(03) 9027 0100

headspace.org.au

如果你的年龄在12至25岁之间，Headspace为你和你在澳大利亚的家人提供免费或低成本的面对面支持。请在headspace.org.au上找离你最近的心理咨询中心并预约。

Q-Life

1800 184 527

qlife.org.au

Qlife是澳大利亚的首项全国性的专为女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者和/或间性人（LGBTI人士）提供的心理咨询和转介服务。请访问 qlife.org.au或致电1800 184 527。

专为男性提供的帮助

MensLine

1300 78 99 78

mensline.org.au

MensLine是一项专为有家庭和恋爱烦恼的所有年龄段的男性提供的全国性电话和网上支持、信息和转介服务。

切记！

请使用安全的电话——例如公用电话或朋友的手机——联系以上服务获取帮助。不要用你自己的手机或家里的电话，以免有人在跟踪你或能听见你的谈话。使用电脑和平板电脑时，也要采取同样的预防措施。使用公共图书馆里的安全电脑或信赖的朋友的电脑或平板电脑。

切记！通过技术展开的虐待是不能容忍的，而且不是你的错。有人能帮助你。