Gabay 4

Humingi ng suporta

Ang pang-aabuso sa pamamagitan ng teknolohiya ay isang anyo ng karahasan. Walang sinuman ang dapat abusuhin, pagbantaan o subaybayan (stalked) sa pamamagitan ng teknolohiya. Nakakatakot ito, hindi ligtas at ito ay hindi OK.

Humingi ng tulong at suporta ngayon kung ginagamit ang teknolohiya upang abusuhin, kontrolin o takutin ka.

Hindi ba ligtas ang pakiramdam mo ngayon?

Kung hindi ligtas ang iyong pakiramdam, kontakin kaagad ang mga serbisyo ng pulisya at emerhensya sa **Triple Zero (000).** Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, tawagan ang **Triple Zero (000)** mula sa isang landline at hilingin ang **'Police', 'Fire',** o **'Ambulance' ('Pulisya', 'Sunog', o Ambulansya').** Huwag ibababa ang telepono at i-uugnay ka sa isang interpreter.

Kung ang tawag na ito ay hindi isang emerhensya, tumawag o sadyain ang himpilan ng pulisya sa inyong lugar.

Humingi ng suporta

Hindi ka mananagot sa ikinikilos ng taong nang-aabuso sa iyo. Ngunit ang makaranas ng ganitong uri ng pang-aabuso ay maaaring magdulot ng masamang epekto sa iyo. Maaari nitong sirain ang tiwala mo sa iyong sarili at kung anong klaseng magulang ka. Maaaring dahil dito ay pagdududahan mo kung totoo ang nararanasan mo, at ito ay maaaring magdulot sa iyo ng pakiramdam na balisa at di ligtas. Lahat ng mga ito ay normal na reaksiyon.

Kailangan mong tiyakin na ikaw ay mananatiling ligtas, ngunit kailangan mo ring pangalagaan ang iyong sarili. Kapag mas nakatuon ka sa pang-aabuso, lalong bibigat ang iyong pakiramdam. Ang paghingi kaagad ng suporta ay tutulong sa iyo at sa mga mahal mo sa buhay na mas makayanan ito... ngayon at sa hinaharap.

Sino ang matatawagan mo?

May ilang mga ahensya ang maaari mong kontakin para sa tulong at suporta. Sumangguni sa listahang ito kung ikaw o ang iyong mga anak ay nangangailangan ng tulong.

Kung kailangan mo ng tulong sa Ingles, kontakin ang pambansang **Serbisyo ng Pagsasaling-wika at Pag-iinterprete (TIS - Translating and Interpreter Service) sa 131 450 o** tisnational.gov.au

1800RESPECT
1800 737 732
1800respect.org.au/languages

Ang 1800RESPECT ay nagbibigay ng 24/7, walang bayad at kumpidensyal na pagpaplanong sa kaligtasan, pagpapayo at suporta para sa lahat ng uri ng pang-aabuso, kabilang ang pang-aabuso ng pamilya at sekswal na pang-aabuso. Maaari ka rin nilang iugnay sa iba pang mga serbisyo sa inyong lugar. Pumunta sa1800respect.org.au/languages para sa impormasyon, payo at mga video sa ibang mga wika.

Beyondblue
1300 22 4636
beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

Ang Beyondblue ay nagpapaubaya ng 24/7, walang bayad at kumpidensyal na suporta mula sa kwalipikadong mga propesyonal sa kalusugan ng isip. Magagawa nilang tukuyin kung dumaranas ka ng depresyon o pagkabalisa, na pawang mga kondisyong magagamot.

Kung kailangan mo ng tulong sa Ingles, makakakuha ka ng libreng pag-iinterprete mula sa pambansang Serbisyo ng Pagsasaling-wika at Pag-iinterprete (TIS National)
tisnational.gov.au

Nagbibigay din ang Beyondblue ng impormasyon at suporta sa kalusugan ng isip sa ibang mga wika. Bisitahin ang beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources.

Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

Ang LifeLine ay nagpapaubaya ng 24/7 suporta sa kagipitan at serbisyong pumipigil sa pagpapakamatay para sa mga taong nangangailangan ng agarang tulong.

Ang 24-oras na sentro ng suporta sa kagipitan ng LifeLine ay maaaring makatulong sa iyo sa:
- Mga pag-iisip na magpakamatay o pagtatangka
- Personal na krisis
- Pang-aabuso at trauma
- Impormasyon sa pagtulong sa sarili (self-help) para sa mga kaibigan at kapamilya

Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles at kailangan mo ng interpreter, sundin ang mga tagubiling ito:
1. Tawagan ang **Serbisyo ng Pagsasaling-wika at Pag-iinterprete (TIS - Translating and Interpreter Service) sa 131 450.**
2. Hilingin na makausap ang **Lifeline** sa **13 11 14** sa **iyong wika.**
3. Tatawagan ng TIS ang numero ng Lifeline at mag-iinterprete sila para sa iyo.
4. Ipagpatuloy ang iyong pakikipag-usap sa Lifeline at sa TIS interpreter na nasa linya.

Ang tawag sa TIS ay may halaga ng lokal na tawag mula sa mga landline. May karagdagang bayad para sa mga tawag mula sa mga mobile phone.

Pumunta sa tisnational.gov.au para alamin ang higit pa.

Kids Helpline
1800 55 1800
kidshelpline.com.au

Kung ikaw ay may edad na 8 hanggang 25, maaari mong kontakin ang Kids Helpline 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. ito ay libreng serbisyo at ang mga tagapayo ay puwede ring makipag-chat sa iyong mga anak sa online. Maaari ring ayusin na mabigyan ka ng mga serbisyo ng pagsasaling-wika o pag-iinterprete. Humiling lang ng interpreter sa iyong pagtawag o pakiusapan ang isang kaibigan na ipaliwanag ang pangangailangan mo.

eHeadspace
1800 650 890
headspace.org.au/eheadspace

Kung ikaw ay may edad na 12 hanggang 25, nag-aalok ang eHeadspace ng libreng online na pagpapayo para sa iyo at sa iyong pamilya. Tumawag sa 1800 650 890 o makipag-chat sa online mula 9:00nu to 1:00nu (AEST), pitong araw sa isang linggo sa headspace.org.au/eheadspace.

Headspace
(03) 9027 0100
headspace.org.au

Kung ikaw ay may edad na 12 hanggang 25, ang Headspace ay nag-aalok nang libre o murang, harap-harapang (face-to face) suporta para sa iyo at sa iyong pamliya sa Australya. Pumunta sa headspace.org.au upang mahanap ang pinakamalapit na sentro sa inyo at gumawa ng pakikipagtipan.

Q-Life
1800 184 527
qlife.org.au

Ang QLife ay ang kauna-unahang pangsambayanang pagpapayo at serbisyong pangsangguni sa Australya para a mga taong tomboy, bakla, bisexual, trans, at/o intersex (LGBTI). Pumunta sa qlife.org.au o tumawag sa 1800 184 527.

Tulong para sa mga kalalakihan

MensLine
1300 78 99 78
mensline.org.au

Ang MensLine ay pambansang suporta sa telepono at sa online, serbisyo sa impormasyon at pangsangguni para sa mga kalalakihan anuman ang kanilang edad na may mga suliranin sa pamilya at relasyon.

Tandaan!
Gumamit ng ligtas na telepono, gaya ng pampublikong telepono o mobile ng isang kaibigan, sa pagkontak sa mga serbisyo para sa tulong. Huwag gamitin ang iyong sariling mobile o telepono sa bahay kung sakaling may isang taong sumusubaybay sa iyo o maririnig ang iyong pakikipag-usap. Gawin din ang ganitong pag-iingat sa mga kompyuter at mga tablet. Gumamit ng ligtas na kompyuter sa isang pampublikong aklatan o sa pinagkakatiwalaang kompyuter o tablet ng kaibigan.

Tandaan! Ang pang-aabuso sa pamamagitan ng teknolohiya ay hindi OK at hindi mo ito kasalanan. May tulong na makukuha.