

பேரதிர்ச்சி: எதிர்விளைவும் நலம்பெறுதலும்

சமூகத் தகவல்

சுருக்கம்

- பெரும் வேதனையான அல்லது பயமுறுத்தும் சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து கடுமையான எதிர்விளைவுகள் இருப்பது சாதாரண விடயம், ஆனால் ஒரு சில கிழமைகளுக்குப் பிறகு இவை குறையத் தொடங்க வேண்டும்.
- மக்களுக்கு உடல், உளம், உணர்ச்சி, நடத்தை முதலியவற்றுடன் தொடர்பான பரந்துபட்ட எதிர்விளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- பேரதிர்ச்சியைச் சமாளித்து, அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு நீங்கள் செய்யக் கூடிய பல விடயங்கள் உள்ளன.
- மூன்று அல்லது நான்கு கிழமைகளுக்குப் பிறகும் நீங்கள் வழக்கமான நிலைக்குத் திரும்பவில்லை என்றால், நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள்.

பெரும் வேதனையான சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து கடுமையான உணர்ச்சி அல்லது உடல் ரீதியான எதிர்விளைவுகள் இருப்பது வழக்கமானதே. இருந்தாலும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், இந்த எதிர்விளைவுகள் உடலின் இயற்கையான சுகப்படுத்துதல் மற்றும் நலம்பெறுதல் செயலின் ஒரு பகுதியாகக் குறைந்துபோகின்றன. இத்தகைய ஒரு அனுபவத்தைச் சமாளித்து, அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு நீங்கள் செய்யக் கூடிய பல விடயங்கள் உள்ளன.

பேரதிர்ச்சிக்குரிய அனுபவம் என்பது எங்களுடைய பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலை உண்டாக்குகின்ற மற்றும் அநேகமாக எங்களுடைய சொந்த உயிர் அல்லது மற்றவர்களின் உயிர்களுக்கு ஆபத்து ஏற்படும் நிலையில் வைத்திருக்கின்ற எந்தவொரு நிகழ்வு ஆகும். இதன் விளைவாக, ஒருவருக்கு அதிக அளவுகளில் உணர்ச்சி, உளம் மற்றும் உடல் ரீதியான பெரும் வேதனை ஏற்படுகிறது, அந்த வேதனையானது நாளாந்த வாழ்க்கையில் இயல்பாகச் செயல்படுகின்ற அவர்களுடைய ஆற்றலைக் குழப்பிவிடுகிறது.

கூடியளவில் பேரதிர்ச்சியான அனுபவங்களுக்கான உதாரணங்கள் ஆவன: காட்டுத்தீ அல்லது வெள்ளம் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள், ஆயுதம் முனையில் நடக்கும் கொள்ளையை நேரில் பார்த்தல், கொடூரமான கார் விபத்து நேர்தல், கட்டாயப்படுத்தி அவசரமாகத் தரையிறங்கச் செய்யப்படும் விமானத்தில் இருத்தல் அல்லது உடல்ரீதியாகத் தாக்கப்படுதல்.

பேரதிர்ச்சிக்கான எதிர்விளைவுகள்

பேரதிர்ச்சிக்கு ஒருவர் எந்த வழியில் எதிர்வினை புரிகிறார் என்பது பல விடயங்களில் தங்கியுள்ளது, உதாரணமாக பேரதிர்ச்சியான சம்பவத்தின் வகையும் தீவிரமும், குறித்த சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து அவருக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவின் அளவு, அந்த நபர் தற்போது அவருடைய வாழ்க்கையில் அனுபவித்துவரும் மற்றைய மன உளைச்சல்கள், குறிப்பிட்ட சில தனித்தன்மையான இயல்புகள் இருத்தல், இயற்கையாகவுள்ள எதிர்த்துச் சமாளிக்கும் ஆற்றலின் அளவுகள் மற்றும் அந்த நபருக்கு முன்னதாக ஏதேனும் பேரதிர்ச்சியான சம்பவங்கள் நேர்ந்துள்ளனவா இல்லையா.

பொதுவான எதிர்வினைகளில் மனம், உணர்ச்சி, உடல், நடத்தை முதலியவை ரீதியான பரந்துபட்ட பதில்கள் அடங்கும். இந்த எதிர்விளைவுகள் வழக்கமானவை, பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அவை உடலின் இயற்கையான சுகப்படுத்துதல் மற்றும் நலம்பெறுதல் செயலின் ஒரு பகுதியாகக் குறைந்துபோகின்றன.

பேரதிர்ச்சிக்கான பொதுவான எதிர்விளைவுகளின் உதாரணங்கள்:

- நீங்கள் 'உயர் விழிப்பூட்டல்' நிலையில் இருப்பதாகவும் நடக்கக் கூடிய ஏதோ ஒரு சம்பவத்திற்காக 'கண்காணிப்பில்' இருப்பதாகவும் உணர்தல்

- 'அதிர்ச்சி' ஏற்பட்ட நிலையில் இருந்தால் எப்படி இருப்பீர்களோ அப்படி உணர்ச்சி ரீதியாக உறைந்துள்ளதாக உணர்தல்
- உணர்ச்சிவசப்பட்டு, வருத்தமடைதல்
- கடுமையாக சோர்வாகவும் களைப்பாகவும் உணர்தல்
- கடுமையாக மன உளைச்சல் மற்றும்/அல்லது பதட்டத்தை உணர்தல்
- குடும்பம் மற்றும் சினேகிதர்கள் உட்பட மற்றவர்களின் பாதுகாப்பில் மிகவும் அக்கறையாக இருத்தல்
- 'என்ன நடக்கக் கூடும்' என்ற அச்சத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை விட்டு விலக விரும்பாதிருத்தல்.

பேரதிர்ச்சிக்கு உள ரீதியான எதிர்விளைவுகள்

பேரதிர்ச்சிக்கு உள ரீதியான எதிர்விளைவுகளில் அடங்குபவை:

- குறைவான அக்கறையும் நினைவாற்றலும்
- சம்பவம் பற்றி ஆழ்ந்து ஆராயும் சிந்தனைகள்
- சம்பவத்தின் பகுதிகளை மனதில் திரும்பத் திரும்ப நினைத்தல்
- குழப்பமும் தடுமாற்றமும்.

பேரதிர்ச்சிக்கு உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்விளைவுகள்

பேரதிர்ச்சிக்கு உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்விளைவுகளில் அடங்கக் கூடியவை:

- அச்சம், பதட்டம் மற்றும் பீதி
- அதிர்ச்சி - என்ன நடந்து என்பதை நம்ப முடியாமை, ஈடுபாடில்லாமலும் குழம்பிப்போயுள்ளதாகவும் உணர்தல்
- உறைந்து போயுள்ளதாக உணர்தல்
- மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதை விரும்பாமை அல்லது உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடமிருந்து விலகிச் செல்லுதல்
- தொடர்ந்து எச்சரிக்கையாக இருத்தல் - அதாவது ஆபத்து இப்போதும் அங்கிருக்கிறது அல்லது சம்பவம் தொடர்ந்து நிகழ்கிறது என உணர்தல்
- கைவிடுதல் - நெருக்கடி முடிந்த பின்னர், முழுதாகச் சோர்வடைந்திருத்தல் தெளிவாகத் தெரியலாம். கைவிடும் நிலையின் போது, சம்பவத்திற்கான உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்விளைவுகள் உணரப்படுகின்றன, அவற்றில் மன உளைச்சல், தவிர்ந்தல், குற்ற உணர்ச்சி, அளவுக்கதிக உணர்திறன், பின்வாங்குதல் முதலியவை அடங்கும்.

பேரதிர்ச்சிக்கு உடல் ரீதியான எதிர்விளைவுகள்

பேரதிர்ச்சியான அனுபவங்களால் பின்வருபவை உட்பட்ட உடல் ரீதியான எதிர்விளைவுகள் நேரலாம்:

- களைப்பு அல்லது சோர்வு
- நித்திரை குழம்புதல்
- குமட்டல், வாந்தி மற்றும் தலைச்சுற்று
- தலையிடுகள்
- அளவுக்கதிகமாக வியர்த்தல்
- அதிகரித்த இதயத் துடிப்பு.

பேரதிர்ச்சிக்கு நடத்தை ரீதியான எதிர்விளைவுகள்

பேரதிர்ச்சிக்கு நடத்தை ரீதியான பொதுவான எதிர்விளைவுகளில் அடங்குபவை:

- சம்பவம் பற்றிய நினைவூட்டல்களைத் தவிர்ந்தல்
- என்ன நடந்தது என்பதில் கவனம் செலுத்துவதை நிறுத்த முடியாமை
- நலம்பெறுவது தொடர்பான பணிகளில் மூழ்கிப் போதல்
- வழக்கமான நாளாந்த வேலைகளில் பற்று இல்லாமல் போதல்
- பசி மாற்றமடைதல், அதாவது மிக அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாகச் சாப்பிடுதல் போன்றவை

- மது, சிகரெட், கோப்பி போன்ற பதார்த்தங்களை உபயோகிக்கத் தொடங்குதல்
- நித்திரை கொள்வதில் பிரச்சனைகள்.

பேரதிர்ச்சியான சம்பவத்தை விளங்கிக்கொள்ளுதல்

பெரும் வேதனையளிக்கும் சம்பவம் நடந்து முடிந்ததும், நீங்களாகவே அந்தச் சம்பவத்தை விளங்கிக் கொள்ள முயற்சிப்பதை நீங்கள் காணக்கூடும். இதில் பின்வருபவை பற்றி யோசித்தல் உள்ளடங்கலாம்:

- இது எப்படி, ஏன் நடந்தது
- நீங்கள் எப்படி, ஏன் அதில் சம்பந்தப்பட்டீர்கள்
- நீங்கள் நடந்துகொள்ளும் விதம் பற்றி ஏன் கவலை கொள்கிறீர்கள்
- உங்களுக்குத் தற்போதுள்ள உணர்வுகள் நீங்கள் எந்த மாதிரியான நபர் என்பதைப் பிரதிபலிக்கின்றனவா அந்த அனுபவம் ஆனது வாழ்க்கை குறித்த உங்களுடைய நோக்கை மாற்றிவிட்டதா, எப்படி.

பேரதிர்ச்சிக்கு வெளிப்படுத்தும் பேரதிர்ச்சியான எதிர்விளைவுகளைத் தீர்க்க உதவுதல்

பேரதிர்ச்சியான எதிர்விளைவுகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஒருவருக்கு உதவும் வகையில் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய பல உத்திகள் உள்ளன.

நன்கு அடையாளம் காணப்பட்ட பொதுவான சில உதாரணங்கள்:

- நீங்கள் ஒரு பெரும் வேதனையளிக்கின்ற அல்லது அச்சுறுத்துகின்ற அனுபவத்தைக் கடந்து வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதையும் அதற்கான ஒரு எதிர்விளைவு உங்களிடம் இருக்கும் என்பதையும் அடையாளம் கண்டுகொள்ளுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட ஒரு காலத்திற்கு உங்களுடைய வழக்கமான உணர்வை உணரமாட்டீர்கள் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், ஆனால் அதுவும் இறுதியில் கடந்துசென்றுவிடும்.
- உங்களை நீங்களே சமாளித்து நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பதை நாளாந்தம் உங்களுக்கே நினைவூட்டுங்கள் - உங்களால் செயல்களை நன்றாக அல்லது வழக்கம் போல வினைத்திறமாகச் செய்ய இயலவில்லை என்றால், உங்கள் மீது கோபமோ எரிச்சலோ அடைய வேண்டாம்.
- உங்களைக் கையாள உதவுவதற்காக மது அல்லது போதை மருந்துகளை அளவுக்கு அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டாம்.
- நீங்கள் நல்ல நிலையை அடையும் வரை, முக்கிய முடிவுகளை எடுப்பதை அல்லது பெரிய வாழ்க்கை மாற்றங்களைத் தவிருங்கள்.
- என்ன நடந்தது என்பதைப் படிப்படியாக எதிர்கொள்ளுங்கள் - அதை அப்படியே புறந்தள்ள முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- உங்களுடைய உணர்வுகளை அடக்க வேண்டாம் - உங்களுக்கு ஆதரவளித்து, உங்களைப் புரிந்துகொள்ளக் கூடிய ஒருவருடன் கதையுங்கள்.
- உங்களுடைய வழக்கமான வேலையைத் தொடர்ந்து செய்து, அலுவலாகவே இருக்க முயற்சியுங்கள்.
- சில குறிப்பிட்ட இடங்களை அல்லது செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்க, மிகக் கடுமையாக முயற்சிக்க வேண்டாம். பேரதிர்ச்சி உங்களுடைய வாழ்க்கையை ஆக்கிரமிக்க விட வேண்டாம், ஆனால் வழக்கமான நிலைக்கு மீண்டும் திரும்ப போதிய நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் சோர்ந்துபோய்விட்டதாக உணரும் போது, ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குவதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- ஒழுங்குமுறையான உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் - இது உங்களுடைய உடலையும் பதட்டமான மனதையும் சுத்தப்படுத்த உதவும்.
- வெளியில் செல்வதற்கான நேரம் அல்லது உங்களுடன் கதைப்பதற்கு யாரேனும் ஒருவர் போன்ற உங்களுக்குத் தேவையாகவுள்ள வசதிகளை உங்களுடைய குடும்பத்தினருக்கும் சினேகிதர்களுக்கும் கூறுவதன் மூலம், அவர்கள் உங்களுக்கு உதவ உதவுங்கள்.
- ஆசுவாசமாக இருங்கள் - யோகா, மூச்சு அல்லது தியானம் போன்ற ஆசுவாசமாக இருக்கும் உத்திகளைச் செய்யுங்கள் அல்லது பாடல் கேட்டல் அல்லது தோட்டம் வைத்தல் போன்ற உங்களுக்குச் சந்தோஷமளிக்கும் செயல்களைச் செய்யுங்கள்.

- உங்களுக்குள் உணர்வுகள் எழும்போதே அவற்றை வெளிப்படுத்துங்கள் - உங்களுடைய உணர்வுகள் பற்றி யாரேனும் ஒருவருடன் கதையுங்கள் அல்லது அவர்களுக்கு எழுதுங்கள்.
- நினைவுகள் அல்லது உணர்வுகளை பேரதிர்ச்சிகள் அதிகரிக்கும் போது, அவற்றை எதிர்கொள்ள முயற்சியுங்கள். அவற்றைப் பற்றி நினைத்துப் பார்த்து, பிறகு அவற்றை ஒருபக்கமாக விட்டுவிடுங்கள். இது வேறு கடந்தகால நினைவுகளை அதிகரித்தால், தற்போதைய பிரச்சனையிலிருந்து அவற்றை வேறாக வைத்து, தனியாகக் கையாளுங்கள்.

குணமாதல் மற்றும் நலம்பெறுதல் செயல்முறை

ஒருவரின் சொந்த வாழ்க்கையை அல்லது மற்றவர்களின் வாழ்க்கைகளை ஆபத்தில் வைக்கின்ற எந்தவொரு சம்பவமும் மனித உடலை அதிகரித்த விழிப்புணர்ச்சி நிலைக்குக் கொண்டுசெல்கிறது. இது, உட்புற அலார்ட்களின் தொடரை இயக்கி வைத்திருத்தலுடன் சம்பந்தப்படுகின்ற ஒரு 'அவசரநிலைப் பயன்முறையைப்' போன்றது. உயிர் தப்பி வாழும் வாய்ப்பை அதிகப்படுத்தவதற்கு ஒரு குறுகிய காலத்தில் ஏராளமான சக்தியை அணுகும் ஆற்றலை அவசரநிலைப் பயன்முறையானது மக்களுக்கு வழங்குகிறது.

பெரும்பாலானவர்கள் ஒரு குறுகிய கால நேரத்திற்கு அல்லது உடனடி அச்சுறுத்தல் கடந்துபோகும் வரை மட்டுமே அவசரநிலைப் பயன்முறையில் இருக்கிறார்கள். இருந்தாலும், அவசரநிலைப் பயன்முறையில் இருத்தல் ஆனது முக்கிய சக்தி வழங்கல்களை உபயோகிக்கிறது, இதனால் மக்கள் அதற்குப் பின்னர் அடிக்கடி முழுமையான களைப்பை உணர்கிறார்கள்.

வழக்கமான குணமாதல் மற்றும் நலம்பெறுதல் செயல்முறையானது உடலை அதிகரித்த விழிப்புணர்ச்சி நிலையிலிருந்து தணிப்பதில் ஈடுபடுகிறது. வேறு விதத்தில் கூறினால், உட்புற அலார்ட்கள் முடங்குகின்றன, உயிர் சக்தி அளவுகள் தணிகின்றன, உடலானது உடலை, சமநிலை மற்றும் ஓய்வுநிலையின் சாதாரண நிலைக்கு மீட்டமைக்கிறது. பொதுவாக, இது சம்பவம் நடந்து அண்ணளவாக ஒரு மாதத்திற்குள் நடக்க வேண்டும்.

உடல்நல நிபுணர் ஒருவரிடமிருந்து உதவியை நாடுங்கள்

பேரதிர்ச்சி மனஅழுத்தத்தால் சிலரில் மிகவும் கடுமையான எதிர்விளைவுகள் உண்டாகலாம், அவை நாட்பட்டவையாக (தொடர்ந்து நிகழ்பவையாக) மாறலாம். நீங்கள் பின்வருமாறு இருந்தால், நிபுணரின் உதவியை நாட வேண்டும்:

- உங்களால் தீவிர உணர்வுகள் அல்லது உடல் ரீதியான உணர்ச்சிகளைக் கையாள முடியவில்லை என்றால்
- உங்களுக்கு சாதாரண உணர்வுகள் இல்லை, ஆனால் தொடர்ந்தும் விரைப்பு மற்றும் வெற்றாக உணர்கிறீர்கள் என்றால்
- மூன்று அல்லது நான்கு கிழமைகளுக்குப் பிறகும் நீங்கள் வழக்கமான நிலைக்குத் திரும்பத் தொடங்கவில்லை என்று உணர்ந்தால்
- தொடர்ந்தும் உடல் அழுத்த அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்தால்
- தொடர்ந்தும் நித்திரையில் குழப்பம் அல்லது கெட்ட கனவு இருந்தால்
- பேரதிர்ச்சியான அனுபவத்தை உங்களுக்கு நினைவூட்டுகின்ற எதையும் தவிர்க்க அப்பட்டமாக முயற்சி செய்தால்
- உங்களுடைய உணர்வுகளைப் பகிரக் கூடிய ஒருவர் உங்களுக்கு இல்லாவிட்டால்
- உங்கடைய குடும்பத்தினர் மற்றும் சினேகிதர்களுடனான உறவுகள் துன்பமளிப்பதாக இருந்தால்
- நீங்கள் அடிக்கடி விபத்துக்கு உள்ளாகுவதாகவும், அதிக மது அல்லது போதைப் பொருட்களை உபயோகிப்பவராகவும் இருந்தால்
- உங்களால் வேலைக்குத் திரும்ப அல்லது பொறுப்புகளை நிர்வகிக்க முடியாவிட்டால்
- நீங்கள் பேரதிர்ச்சியான அனுபவத்தைத் தொடர்ந்தும் நினைத்துப் பார்த்தால்
- விளிம்பில் நிற்பது போல உணர்ந்தால் மற்றும் உங்களை எளிதில் திடுக்கிட வைக்கலாம் என்றால்.

பேரதிர்ச்சிக்குப் பின்னான மனஅழுத்தக் குறைபாடு (PTSD)

பெரும் வேதனையளிக்கும் சம்பவத்திற்குப் பின், சிலர் அவர்களது எதிர்விளைவுகள் கடுமையாக இருப்பதையும், ஒரு மாதத்திற்குப் பின்பு படிப்படியாகத் தணியாமல் இருப்பதையும் காண்கிறார்கள். தீவிரமான, நீண்ட கால எதிர்விளைவுகளால் ஊனம் ஏற்படலாம், குடும்பம் மற்றும் சினேகிதர்களுடன் நபருக்கு இருக்கும் உறவுகளைப் பாதிக்கலாம், மேலும் அவருடைய வேலை செய்யக்கூடிய ஆற்றலையும் பாதிக்கலாம். இத்தகைய எதிர்விளைவுகள்,

பேரதிர்ச்சிக்குப் பின்னான மனஅழுத்தக் குறைபாட்டைக் குறிக்கலாம். இந்த நிலைமையில், சம்பவத்தின் தாக்கமானது தொடர்ந்தும் அதிகளவு மன அழுத்தத்தை உண்டாக்கும்.

உங்களுக்கு PTSD ஏற்பட்டிருப்பதாக நினைத்தால், நீங்கள் ஒரு உடல்நல நிபுணரிடமிருந்து உதவியை நாட வேண்டும்.

உங்களுடைய உள நலம் அல்லது உங்களுக்குப் பிரியமானவரின் உள நலம் பற்றிக் கவலைப்பட்டால், லைஃப்லைன் 13 11 14 என்ற இலக்கத்தில் அழையுங்கள்.

உதவியை எங்கே பெறுவது

- உங்களுடைய வைத்தியர்
- உள்ளூர்ச் சமூக உடல்நல மையம்
- மெடிகெயார் லோக்கல்
- ஆலோசகர்
- மனநல வைத்தியர்
- அவுஸ்திரேலிய உளவியல் ரீதியான சமூகச் சிபாரிசு சேவையின் தொ.பே. 1800 333 497
- லைஃப்லைன் தொ.பே. 13 11 14
- NURSE-ON-CALL தொ.பே. 1300 60 60 24 – நிபுணர் உடல்நலத் தகவல் மற்றும் ஆலோசனையைப் பெற (24 மணித்தியாலங்கள், 7 நாட்கள்)

நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டியவை

- பெரும் வேதனையான அல்லது பயமுறுத்தும் சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து கடுமையான எதிர்வினைவுகள் இருப்பது சாதாரண விடயம், ஆனால் ஒரு சில கிழமைகளுக்குப் பிறகு இவை குறையத் தொடங்க வேண்டும்.
- மக்களுக்கு உடல், உளம், உணர்ச்சி, நடத்தை முதலியவற்றுடன் தொடர்பான பரந்துபட்ட எதிர்வினைவுகள் ஏற்படலாம்.
- பேரதிர்ச்சியைச் சமாளித்து, அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு நீங்கள் செய்யக் கூடிய பல விடயங்கள் உள்ளன.
- மூன்று அல்லது நான்கு கிழமைகளுக்குப் பிறகும் நீங்கள் வழக்கமான நிலைக்குத் திரும்பவில்லை என்றால், நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள்.

இந்த விபரத் தாளை பின்வரும் முகவரியிலுள்ள Better Health Channel-இல் பெறலாம்:

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/trauma-reaction-and-recovery

இந்த விபரத் தாளின் மொழிபெயர்ப்புப் பதிப்புகளை பின்வரும் முகவரியிலுள்ள உடல்நல மொழிபெயர்ப்புகள் கோப்புகள் இணையத்தளத்தில் பெறலாம்:

www.healthtranslations.vic.gov.au

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோறிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne.

© விக்ரோறிய மாநிலம், Department of Health and Human Services மார்ச், 2016.