



خلاس بوین له ترومای دریژماوه

بهرپر سهیل

چ وختیگ یارمتهی بتواین

نهو چشته ک بایس چهوهری بکهین

رووداو هیل تروماتیک له بان زیان گشتی مهردم کارگهري نهد هر کهسیگ وه جووریگ دهرقهوئی تیهده.

له دهور هیل دواي قومیان هر تروماتیک، نایم گاهس و مگهرد بهرپر چدانمویل وههیز هستیاری یا فیزیکی رویوهری بودن. ئی هستهیل سروسشتین و له زورم جار هیل له ماوهی چهن هفته له پرۆسهیل سروسشتی خاسوبوین و وههیز موبوین له لاش، له ناو چن. سألروژمیل و رووداو هیل ترک رووداو سهرمکی تروماتیکهگه تیهرنهو هویر نایم، گاهس گشتی نهو هستهیل وههیز خوسه، تروما، تمخسیر و زیانه له نرمان زینییهو بکهین. ئی هستهیل سروسشتین و وه شیهوئی ناسایی له ماوهی چهن هفته له بهین چن.

خلاس بوین له تروما

هر رووداوئیگ جوور زیان، متهرسی و ترس، لاش خمنه بارودوخ همزکردن ناسایی. ئی «بارودوخ ناساییه» بووده بایس به ک نایم له کورت ماوه وه ههدهف فرموکردن نهگس زینی مهن، نئزی بی وینهیگ وه دمس بخهد.

مهن له بارودوخ ناسایی فره نئزی گری و ئی دهوره نایمهیل تویش هس له کار کهفتن گهنیگ کهد.

نرای نواگرتن له ئی بارودوخه ریکارمیلینگ ههن. جوور:

- قهبول کردن ئی راسییه ک بارودوخ پردهر دسر یا متهرسیدار تهجربه کردنه
- وچان
- وهرزش
- هامشوو و مگهرد هاوړتییهیل، خزمیل و نهدامیل تر کۆمملگایا.

نرای وه دمس هاوردن زانیاریهیل فرمتر لهبارهی ریکارمیل نواگیری کردن سهردان www.betterhealth.vic.gov.au بکهین.

سهرنج بهین ک پرۆسهی خاسوبوین نرای هر نایمینگ جیاوازه و نرای فره له نایمهیل، خاسوبوین ململانمی همیشیهیگ حساو کریهد.

نرای فره له نایمهیل، بارودوخ ناسایی له بهین نیهچوود. ئی نایمهیل نرای وسان له وهرایوهر ئی بارودوخه، تهقهلا کهن تا بهرپر چدانمویل خومیان له رئی دویرکردن یا چاپووشیکردن له هستهیل کۆنترۆل بکهین. ئی رتیازه یارمتهی وه له بهینبردن گیجهیل سهرمکی نیهد و گاهس بارودوخهگه خراوترمو بکهد.



چ وختیگ بایس یارمتهی بتوام؟

نایا وه یارمتهی هه وهجه دیرم؟

نمگهر خومدان یا ناشنايلدان توبش گيجملیل خوار بوین، له کارناسهگان یارمتهی بتوان:

- ههستکردن وه شهکمتی و لهدهسدان توانایی کونترۆل ههست یا بهرپرچدانهویل فیزیکی بههیز
- وه دیهاتن نیشانهیل نسترس فیزیکی
- دواره تهجر بهکردن وینه و خیالیل پرووشن له پرووداوویل تروماتیک
- کارگربوین پرووداو تروماتیک له هاشوو و مگهر د هاوړییهیل و خزمهیل
- بوین پهیاپهیی له مهنترسی پرووداو
- فرموبوین رادهی خواردن نلکول یا ماده هووشبههگان
- نیشاندان رهفتاریل تن و تیژ فیزیکی یا دهروونی
- توبشبوین وه گۆرانیهیل رهفتاری گهورا

نمگهر نئ دهرمهیله نرای نیوه، یا خزمیلدان، سهخت بوودن، بایه سهرنج بیهین ک نیوه لهی دهرمهیله تمنیا نیین. نرای نستهاده له راویژ یا رینمایی توبهین له ناوهدهیل جیاجیایگ جوور خزمتهیل پالپشتی تهندروستی دهروونی، پزشکیل ناوچهیی و نینترنی یارمتهی بگرین.

له کووره رینمایی بگرم

- خزمهیل و هاوړییهیل
- پزشکیهگدان
- پسپور تهندروستی دهروونی، جوور پزشکی دهرووناس، پسکولوزیک یا یارمهتیده کۆمه لایهتی خاوهن نهموون له دهرمان PTSD نمگهر پتویست بوود.
- ناومندیهیل دهرمانی گشتی
- ناومند تهندروستی دهروونی دویای ترومای نوسترالیا تلفون **9035 5599 (03)**

خزمهتگوزاریهیل گشتی راویژ تلفونی

- Lifeline **13 11 14**
- GriefLine **1300 845 745**
- BeyondBlue **1300 224 636**

سهه چاوهیل سهه هیل

- www.betterhealth.vic.gov.au
- www.sane.org

تن و تیژی بنه مالهیی

- نمگهر هاینه وهر مهنترسی چههری کریای، پهیهندی وه **000** بکهن.
- سروبس نهتموهیی راویژ لهبارهی دهسدریژی جنسی و تن و تیژی بنه مالهیی وه شمارهی **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.