



شماره های تماس

در چه زمان جویای دریافت کمک شوید

چه انتظاراتی باید داشته باشید

وقایع تکان دهنده بر کل زندگی افراد تأثیر می گذارند. هر فردی به گونه ای متفاوت از عهده آن بر می آید و بهبود پیدا می کند.

در پی وقوع واقعه ای تکان دهنده، افراد ممکن است واکنش های جسمانی یا احساساتی شدید را تجربه کنند. این احساسات معمول می باشند و در اکثر مواقع، طی چند هفته به عنوان بخشی از روند التیام و بهبودی طبیعی بدن، فرو می نشینند.

سالگردها و سایر وقایعی که ما را به یاد واقعه تکان دهنده اولیه می اندازند نیز می توانند تمامی آن احساسات قوی اندوه، لطمه روحی، گناه و تقصیر و از دست دادن را بازگردانند. این امر هم عادی می باشد، و معمولاً، این احساسات طی چند هفته به صورت طبیعی فرو می نشینند.

بهبودی از لطمه روحی

هر واقعه ای که شامل از دست دادن، خطر و ترس باشد منجر به آن می شود که بدن به حالت تحریک پذیری شدیدتر در آید. این "حالت اضطراری" در مدت زمان کوتاه به مردم دسترسی به انرژی زیادی را می دهد تا احتمال بقا افزایش یابد.

بودن در حالت اضطراری انرژی زیادی مصرف می کند و مردم اغلب بعد از آن احساس خستگی شدید می کنند.

استراتژی هایی وجود دارند که می توانید از آنها برای مقابله استفاده کنید. این استراتژی ها شامل موارد زیر می شوند:

- بپذیرید که تجربه ای رنج آور یا ترسناک داشته اید

- استراحت کنید

- ورزش کنید

- با دوستان، اعضای خانواده و سایر اعضای جامعه محلی صحبت کنید.

می توانید استراتژی های مقابله بیشتری را در www.betterhealth.vic.gov.au بیابید.

مهم است که به یاد داشته باشید که مسیر سفر هر فرد در بهبود یافتن متفاوت است، و برای بسیاری از افراد، بهبودی چالشی ادامه دار باقی می ماند.

برای برخی از افراد، حالت اضطراری قطع نمی شود. برای مقابله، آنها سعی می کنند واکنش های خود را از طریق خودداری یا سرکوب احساسات شان، کنترل کنند. این کار به مشکل اصلی کمک نمی کند و با گذشت زمان می تواند آن را بدتر کند.



در چه زمان باید جویای دریافت کمک شوم؟

آیا به کمک نیاز دارم؟

مردم باید جویای دریافت کمک از متخصصین شوند، اگر خودشان یا فردی که می شناسند:

- احساس می کنند شدیداً تحت تأثیر قرار گرفته اند و قادر به برآمدن از عهده احساسات شدید یا جوش و خروش جسمانی خود نیستند
- علائم تنش جسمانی از خود نشان می دهند
- بازتاب هایی واضح از واقعه را مجدداً تجربه می کنند
- متوجه صدمه دیدن روابط خود با اعضای خانواده یا دوستان می شوند
- مستعد قرار گرفتن در برابر حادثه می شوند
- از الکل یا مواد مخدر بیشتری استفاده می کنند
- از نظر جسمانی یا احساسی خشونت آمیز شده اند
- تغییرات قابل توجه دیگری را در رفتار خود تجربه می کنند

اگر این دوران برای شما، یا فردی که می شناسید دشوار است، مهم است که به یاد داشته باشید که تنها نیستید. شما برای دریافت مشاوره یا کمک به جاهای متعددی می توانید بروید، از جمله پزشک محلی خود، خدمات حمایتی سلامت روان، و آنلاین.

از کجا می توانید کمک دریافت کنید

- اعضای خانواده و دوستان
- پزشک خود
- یک متخصص سلامت روان، مانند روانپزشک، روانشناس یا مددکار اجتماعی مجرب در درمان PTSD در صورت نیاز.
- مرکز بهداشت جامعه محلی تان
- مرکز استرالیایی سلامت روان پس از واقعه تکان دهنده. تلفن **9035 5599 (03)**

خدمات مشاوره تلفنی عمومی

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

منابع آنلاین

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

خشونت خانوادگی

- در صورتی که در معرض خطر آنی قرار دارید، با شماره **000** تماس بگیرید.
- خدمات ملی مشاوره در مورد آزار جنسی، خشونت خانگی و خانوادگی به شماره **1800 737 732 (1800 RESPECT)**.