

## התמודדות עם ארועים טראומטיים ובלתי צפויים

ארועים כגון זה שהתרחש לאחרונה בחוף בונדיי עלולים לגרום למצוקה נפשית עמוקה ולהביא לידי ביטוי רגשות של אבל, פחד וחרדה.

התמודדות עם אירועים מסוג זה עלולה לגרום להשפעות ארוכות טווח על הבריאות הנפשית ועל איכות חיים שלנו.

גם אם זה לא קרה לכם ישירות, ייתכן וישנם אנשים הקרובים אליכם שקשה להם, או שהם מרגישים לחוצים מהחדשות ומהשיחות עם משפחה וחברים.

יש מי שיכול לעזור ולתמוך בכם, עם כל מה שעובר עליכם. אנא פנו לקבלת עזרה והעמידו את עצמכם ואת בריאותכם בראש סדר העדיפויות שלכם.

חשוב מאוד לשתף מישהו במה שאתם עוברים, בין אם אלה חברים, בני משפחה או חברי הקהילה. ניתן גם לפנות לשירותי בריאות הנפש באזור מגוריהם, לרופא המשפחה, או לשירותי תמיכה ארציים, כמו אלו המפורטים להלן.

### האם אתם זקוקים לתמיכה מיידית?

אם אתם או מישהו הקרוב אליכם זקוק לעזרה באופן מידי, או אם אתם מודאגים לבטיחותו המיידית של אדם אחר, אלו אפשרויות הסיוע העומדות לרשותך:

אם מישהו נמצא בסכנה מיידית, התקשרו ל: 000.

• הקו לחיים Lifeline בטלפון 13 11 14

• מעבר לכחול Beyond Blue בטלפון 1300 22 4636

• הקו לחיים Lifeline באמצעות מסרונים בטלפון 0477 13 11 14

• קו לחיים לילדים Kids Helpline שיחת חינם 1800 551 800 (לילדים מתחת לגיל 12)

• YARN 13: 13 92 76 שירותי תמיכה בשעת משבר לילדים אבוריגינים ותושבי איי מצרי טוראס סטרייט.

לשירותי תמיכה וייעוץ נוספים, כולל שירותים ספציפיים למדינה שלכם, בקרו בעמוד שלנו שירותי התמיכה בשעת משבר.

### גישה לשירותי תמיכה ממשלתיים

קיימים שירותים מהימנים הממומנים על ידי הממשלה שניתן לפנות אליהם כדי לעזור בהתמודדות עם אירועים טראומטיים והשלכותיהם לטווח הארוך.

באתר Services Australia ניתן למצוא מידע חשוב על שירותי תמיכה ועדכונים שוטפים עבור אנשים שנפגעו מאירועים טראומטיים, כולל מידע על אפשרויות לתמיכה כספית.

ניתן לבקר באתר Disaster Assist כדי למצוא מידע על אסונות טבע עליהם הוכרז רשמית. אם אתם נמצאים באזור שנפגע מאסון, תוכלו למצוא מידע על הסיוע הזמין באזור הממשל המקומי שלכם.

אם אתם חווים קשיים כלכליים, ניתן לפנות אל הקו הארצי לייעוץ בנושאי חובות (National Debt Helpline) או ניתן להתקשר למספר 1800 007 007. למידע כללי על ניהול כספים, כולל סיוע ותמיכה בהתמודדות עם חובות, בקרו באתר Moneysmart.

# Mental Health

## משאבי תמיכה וסיוע

להלן שירותים ומשאבים שעשויים להיות לכם לעזר. אם המשאבים הללו אינם מתאימים לכם, מומלץ לחפש כאן משאבי תמיכה נוספים.