வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களைச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவுதல்

ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் அணி உறுப்பினர்களுக்கும், அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் ஒரு எளிய வழிகாட்டி

ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி பால் கிரஹாம் (Paul Graham)-யிடமிருந்து ஒரு செய்தி

அணியினருக்கு,

இப்பொழுது, நாம் அனைவரும் மிகவும் சவாலான ஒரு சூழலில் செயல்பட்டு வருகிறோம். சமீபத்திய உலக நிகழ்வுகள், அதிகரித்துள்ள உறுதியற்ற நிலை, உயர்ந்து வரும் எரிபொருள் விலைகள் மற்றும் வட்டி விகிதங்கள், தொடரும் வாழ்க்கைச் செலவு சார்ந்த அழுத்தங்கள் ஆகிய அனைத்தும் நமது தற்போதைய மனச் சுமையை மேலும் அதிகரிப்பதாக உள்ளன. இந்த அழுத்தங்கள் பல சமுதாயங்கள், குடும்பங்கள், அணி உறுப்பினர்களிடையே காணப்படுவதாக இருந்தாலும், நீங்கள் இதைத் தனியாக எதிர்கொள்ளவில்லை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

சிலருக்கு, இந்த அழுத்தங்கள் புதிதாக இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு, இது சில காலமாக இருந்து வரும் சவால்களின் அடிப்படையில் அமையக்கூடும்.

இந்தத் தருணத்தை நீங்கள் எப்படி அனுபவித்தாலும், உங்களுக்கான ஆதரவு கிடைக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகும்.

நிதி சார்ந்த, வாழ்க்கை சார்ந்த அழுத்தங்கள் நமது உடல்நலம், உறவுகள், அன்றாட நலவாழ்வு ஆகியவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். அவற்றைப் பற்றிப் பேசுவதும் கடினமானதாக இருக்கலாம். உறுதியற்ற நிலையைச் சமாளிக்கும்போது எங்கே ஆதரவு கிடைக்கும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதும், தெளிவான விருப்புரிமைகளைக் கொண்டிருப்பதும் உதவிகரமாக இருக்கும்.

இந்தச் சிற்றேடு ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் நிறுவனத்துக்குள்ளும், பரந்த சமுதாயத்திலும் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு நடைமுறை சார்ந்த, எளிதில் அணுகக்கூடிய ஆதரவுகளை ஒன்றிணைக்கிறது. நிதி சார்ந்த, வாழ்க்கை சார்ந்த அழுத்தங்களுக்கான ஆதரவு விருப்புரிமைகள், நலவாழ்வு மற்றும் மனநலம், தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு ஆகியவற்றுடன், கிடைக்கின்ற பல வகையான இதர ஆதரவுகளும் இதில் அடங்கும். இது ஒரு தொடக்கப் புள்ளியாகவே கருதப்படுகிறது. எனவே, உங்கள் சூழலுக்குப் பொருத்தமானதை, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் நேரத்தில் நீங்கள் கண்டறிய முடியும்.

உங்கள் அணிக்குள் தொடர்ந்து ஒரு நல்ல நண்பராக இருக்குமாறு நான் உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன். ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருக்கவும், அணி உறுப்பினர்களுடன் கலந்துரையாடவும், எவ்விதத் திறனாய்வும் இன்றிக் கவனிக்கவும். சிறிய அளவிலான ஆதரவுச் செயல்பாடுகள் கூட நாம் நினைப்பதை விட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் கடினமான சூழலை எதிர்கொண்டிருந்தாலோ, அல்லது அழுத்தத்தை உணரத் தொடங்கியிருந்தாலோ, தயவுசெய்து ஒரு நம்பகமான அணி உறுப்பினரை, உங்கள் தலைவரை, அல்லது இந்தக் கையேட்டில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள சேவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தொடர்புகொள்ளவும். ஆதரவு கிடைக்கின்றது, முன்கூட்டியே நடவடிக்கை எடுப்பது சூழலைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவும்.

பாதுகாப்பாக இருங்கள், கனிவாக இருங்கள்.

பால் கிரஹாம் (Paul Graham)
தலைமை நிர்வாக அதிகாரி (CEO)
ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட்

சரியான பாதையில் செல்ல உதவுங்கள்

குரல் எழுப்புவதும் உதவி நாடுவதும் பாதுகாப்பானது

நீங்கள் அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது, உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி அணி உறுப்பினர் ஒருவரிடம், உங்கள் தலைவரிடம், ஒரு நண்பரிடம் அல்லது குடும்ப உறுப்பினரிடம் பேசுவது கடினமானதாகத் தோன்றலாம்.

நீங்கள் வித்தியாசமாக நடத்தப்படுவீர்களோ என்று கவலைப்படலாம், அல்லது என்ன சொல்வது என்றே தெரியாமல் கூட இருக்கலாம். அதனால் பரவாயில்லை. குரல் எழுப்புவது ஒரு பலம் – உங்களுக்குச் சரியான வார்த்தைகள் தேவையில்லை, ஏதேனும் சொல்வதற்கு நிலைமை தீவிரமாகும் வரை காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

உங்களிடம் யாரேனும் மனம் விட்டுப் பேசினால் செவிமடுத்துக் கேட்கவும். தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்குத் தேவையான ஆதரவுடன் அவர்களை இணைக்க உதவவும். உங்களிடம் பதில்கள் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை – ஒரு நண்பராக மட்டுமே இருங்கள்.

உங்கள் வட்டத்துக்கு வெளியே உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் பேச விரும்பினால், ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட்டின் பணியாளர் உதவித் திட்டம் (EAP) மன அழுத்தம், பணக் கவலைகள், குடும்ப விவகாரங்கள், வேலை சார்ந்த அழுத்தங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு இலவச, இரகசிய ஆதரவு வழங்குகிறது. நிலைமை கைமீறிப் போகும் வரை காத்திராமல், நீங்கள் அதைத் தொடக்கத்திலேயே பயன்படுத்தலாம்.

அணி உறுப்பினர்கள், ஒப்பந்ததாரர்கள், உரிமதாரர்கள், அவர்களுடைய நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆகியோருக்கு கான்வர்ஜ் இன்டர்நேஷனல் (EAP) மூலம் ஆதரவு கிடைக்கிறது.

EAP என்ன உதவிகள் செய்ய முடியும் (இங்கே சில உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன)

- நிதி சார்ந்த பயிற்சி: வாழ்க்கைச் செலவின் அழுத்தங்களை நிர்வகிக்கவும், கடனை நிர்வகிக்கவும், நடப்பியலான நிதி இலக்குகளை நிர்ணயிக்கவும், ஒரு பாதுகாப்பான நிதி எதிர்காலம் அல்லது ஓய்வுக் கால வாழ்க்கைக்குத் திட்டமிடவும் உதவ தொழில்முறை வழிகாட்டுதல் மற்றும் நிதிசார் கல்வி.
- வாழ்க்கைமுறை ஆதரவு: தூக்கம், ஊட்டச்சத்து, மீள்திறன், கெட்ட பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகுதல், ஓய்வுக்காலம் ஆகியவற்றில் ஆதரவு
- குடும்ப ஆதரவு: நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஆலோசனை மற்றும் பயிற்சி
- சட்ட உதவி: குடும்பச் சட்டம், வாடகை / குத்தகை, ரியல் எஸ்டேட், நுகர்வோர், அக்கம்பக்கப் பிரச்சனைகள் ஆகியவை குறித்த ஆலோசனை (இரண்டு அமர்வுகள்; வேலைவாய்ப்புச் சட்டம் நீங்கலாக).
- பணியாளர் / மேலாளர் / தொழில் / முரண்பாட்டு உதவி: தனிப்பட்ட மற்றும் வேலை தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்காக குறுகிய காலப் பயிற்சி மற்றும் ஆதரவு.

1300 687 327 (1300 OUR EAP) என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது **convergeinternational.com.au** என்ற இணையதளத்தைப பார்வையிடவும்– நேரலை அரட்டை விருப்புரிமைகளும் கிடைக்கின்றன.

பணச் சிக்கல்களுக்கான உதவி

பணச் சிக்கல்கள் காரணமாக கடனை அடைப்பதோ அல்லது கட்டணங்களைச் செலுத்துவதோ கடினமாக இருந்தால், அவ்வாறான சூழ்நிலையைச் சமாளிக்கவும் உங்களுக்கு உள்ள வாய்ப்புகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய சேவைகள் உள்ளன. இலவச பணக் கருவிகள், உதவிக்குறிப்புகள், கணிப்பான்களுக்கு, visit moneysmart.gov.au என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

பணம் சார்ந்த அவசர உதவி

ஏதேனும் ஓர் அவசரநிலை ஏற்பட்டால், உணவு, வீட்டுவசதி, பில்கள், மனவுணர்ச்சி சார்ந்த ஆதரவு ஆகியவற்றில் உங்களுக்கு உதவுவதற்கான சேவைகள் உள்ளன.

எங்கே தொடங்குவது என்று தெரியவில்லையா? இலவச தேசிய கடன் உதவியை 1800 007 007 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும், இது திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9:30 மணி முதல் மாலை 4:30 மணி வரை செயல்படும். அல்லது நேரலை அரட்டை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9:00 மணி முதல் இரவு 8:00 மணி வரை செயல்படும்.

பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் நீரிணைத் தீவுவாசிகள் Mob Strong Debt Help-ஐ 1800 808 488 என்ற எண்ணில் இலவசமாக அழைக்கலாம். இந்த அழைப்புதவி திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9:30 மணி முதல் மாலை 4:30 மணி வரை செயல்படும்.

உங்கள் வங்கி அல்லது பில் வழங்குநர்களிடம் முன்கூட்டியே பேசவும்

உங்கள் பில்கள், அடமானக் கடன் அல்லது பிற கடன்களை உங்களால் தொடர்ந்து செலுத்த முடியாவிட்டால், முடிந்தவரை விரைவில் உங்கள் வங்கி அல்லது சேவை வழங்குநரைத் தொடர்புகொள்ளவும். கடன்களை அல்லது கடன் அட்டை மூலம் செலவிட்டத்தைத் திருப்பிச் செலுத்துவதைத் தற்காலிகமாகக் குறைத்தல், தாமதப்படுத்துதல் அல்லது மறுசீரமைத்தல் போன்ற ஆதரவுகளை நிதி நெருக்கடி காலத்தில் வங்கிகள் வழங்குகின்றன. பிற சேவை மற்றும் பயனுடைமைச் சேவை நிறுவனங்களும் கட்டணம் செலுத்துவதில் கால நீட்டிப்புகள், தவணைத் திட்டங்கள் அல்லது மாநிலம் சார்ந்த பயனுடைமைத் தள்ளுபடிகள் அல்லது வவுச்சர்கள் போன்ற உதவிகளை வழங்குகின்றன. உங்கள் வங்கியையும் பயனுடைமைச் சேவை நிறுவனங்களையும் நீங்கள் எவ்வளவு விரைவாகத் தொடர்புகொள்கிறீர்களோ, அவ்வளவு விரைவில் உங்களுக்குக் கூடுதல் ஆதரவும், கட்டணம் செலுத்துவதற்கான வாய்ப்புகளும் அளிக்கப்படலாம்.

அன்றாடச் செலவுகளைச் சேமியுங்கள்

Post Perks – நீங்கள் சேமிக்க உதவுவதற்கான தள்ளுபடிகள்

Post Perks ஆனது ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் அணி உறுப்பினர்களுக்குத் தங்களின் அன்றாடச் செலவுகளில் சேமிக்க உதவும் விதமாகத் தள்ளுபடிகளை வழங்குகிறது. நூற்றுக்கணக்கான சில்லறை விற்பனையாளர்கள் பொதுவாக 3% முதல் 6%+ வரையிலான தள்ளுபடியில் மின்பரிசு அட்டைகள் வழங்குவது உள்ளிட்ட சலுகைகளை வழங்குகின்றனர் (சலுகைகள் அவ்வப்போது மாறும்).

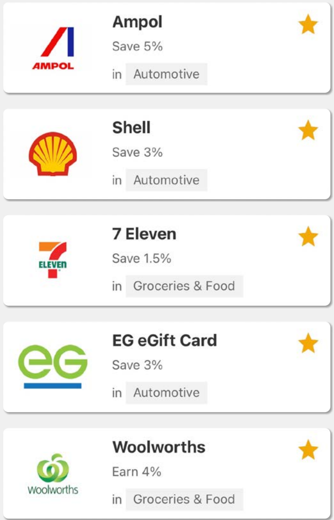
மளிகைப் பொருள்கள், எரிபொருள், போக்குவரத்து, குடும்பங்கள் மற்றும் செல்லப் பிராணிகளுக்கான அன்றாட அத்தியாவசியப் பொருள்கள் ஆகியவற்றில் சேமிப்புச் சலுகைகள் கிடைக்கின்றன.

எந்தவொரு சாதனத்தில் இருந்தும் Post Perks-ஐ எப்படி அணுகுவது

postperks.com.au -ஐப் பார்வையிடவும்

உங்கள் ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் மைக்ரோசாஃப்ட் கணக்கு மூலம் உள்நுழையவும்

ரிவார்ட் கேட்வே (Reward Gateway) என்பதன் கீழ், தள்ளுபடிகள் & சலுகைகள் என்பதைக் கிளிக் செய்யவும்.



சிறந்த அனுபவத்துக்கு செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும்

பெரும்பாலான அணி உறுப்பினர்கள் செயலியைப் பயன்படுத்துகின்றனர் (தற்போது SmartSpending என்ற பெயரில் உள்ளது, விரைவில் Engage எனப் பெயர் மாற்றப்படும்)/ பெயரும் தோற்றமும் மாறலாம், ஆனால் தள்ளுபடிகளிலும் செயல்பாட்டிலும் எந்த மாற்றமும் இருக்காது.

Download on the App Store — **பதிவிறக்கம் செய்யவும்**

GET IT ON Google Play — **பதிவிறக்கம் செய்யவும்**

Post Perks தொடர்பாக உதவி தேவைபபடுகிறதா?
அழைபபுதவி மையததை 1300 900 186 எனற எணணில (24/7) அழைககவும, அலலது செயலியில உளள நேரலை அரட்டை அமசததைப பயனபடுததவும.

பணி ஓய்வு உதவித்தொகை ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவு

நிதி ஆலோசனை மற்றும் உங்கள் ஓய்வூதியத் தொகை பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்

பொதுவான கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற வழக்கமாக உங்கள் ஓய்வூதிய நிதிக்கான அழைப்புதவி மையத்தை நீங்கள் இலவசமாகத் தொடர்புகொள்ளலாம். பல நிதியங்கள் இலவசமாக அல்லது குறைந்த கட்டணத்தில் குறைந்தபட்சம் ஒரு தனிப்பட்ட ஆலோசனை நியமனச்சந்திப்பை வழங்குகின்றன. நிதி ஆலோசனை உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும் என நீங்கள் கருதினால், என்ன கிடைக்கின்றது என உங்கள் நிதியத்திடம் கேட்கவும். நீங்கள் ஆஸ்திரேலிய ஓய்வூதிய அறக்கட்டளை மூலம் ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் ஓய்வூதியத் திட்டத்தில் (APSS) உறுப்பினராகச் சேர்ந்திருந்தால், தனிப்பட்ட நிதி ஆலோசனை உங்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படும்.

பணியில் இருக்கும்போதே ஓய்வூதிய நிதி பெறுதல்

நீங்கள் 60 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதினராக இருந்தால், குறிப்பிட்ட நிபந்தனைகளின் கீழ் உங்கள் ஓய்வூதிய நிதியில் சிறிதளவு தொகையை நீங்கள் பெற முடியும். கடுமையான நிதிச் சுமை அல்லது குறிப்பிட்ட கருணை அடிப்படையிலான சூழ்நிலைகள் போன்ற பிற வரையறுக்கப்பட்ட சூழ்நிலைகளிலும் ஓய்வூதிய நிதியை நீங்கள் பெற முடியும். தகுதி உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலையைச் சார்ந்தது என்பதால், இந்த விருப்புரிமைகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்குப் பொருந்துமா எனப் பார்க்க நேரடியாக உங்கள் ஓய்வூதிய நிதியத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

யாரைத் தொடர்புகொள்ள வேண்டும்

APSS உறுப்பினர்கள் (ஆஸ்திரேலிய ஓய்வூதிய அறக்கட்டளை)
www.australianretirementtrust.com.au அல்லது 13 11 84

AustralianSuper உறுப்பினர்கள்
www.australiansuper.com.au/australiapost அல்லது 1300 300 336

பிற நிதியங்கள்
நேரடியாக உங்கள் நிதியத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

வேலையிடத்திலும் வீட்டில் பாதுகாப்பாக இருக்க உங்களுக்கு உதவ இரகசிய ஆதரவு

சில சூழ்நிலைகள் மக்களை நெருக்கடியில் மட்டுமல்லாமல், வேறு சில ஆபத்துகளிலும் சிக்கவைக்கின்றன. நீங்கள் குடும்பம் அல்லது தம்பதிகளுக்கு இடையிலான வன்முறை, பாலியல் வன்முறை, கட்டாயக் கட்டுப்பாடு அல்லது பாலினம் சார்ந்த வன்முறையை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால், அதற்கான இரகசிய ஆதரவு கிடைக்கின்றது.

ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் வேலை நேரத்துக்கு அப்பாற்பட்ட எந்த நேரத்திலும் நடைமுறை சார்ந்த வேலையிட ஆதரவுக்கான உதவியும், சிறப்புச் சேவைகளை அணுகுவதற்கான உதவியும் வழங்கும் – நீங்கள் இதைத் தனியாகச் சமாளிக்க வேண்டியதில்லை.

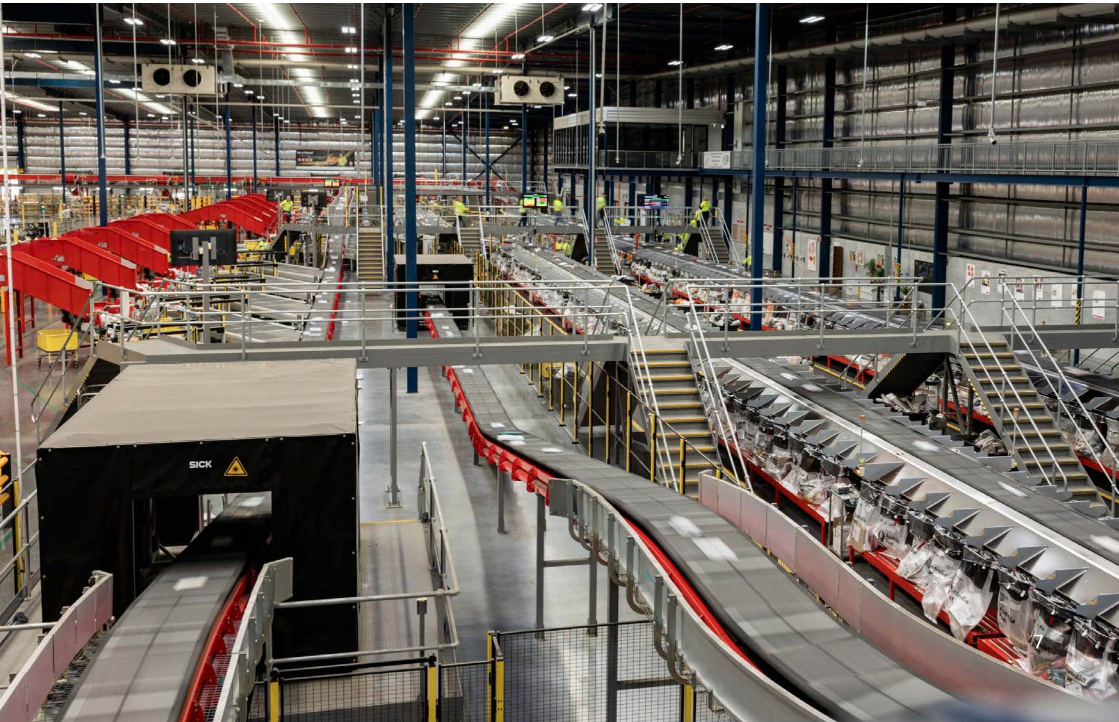
நீங்கள் உங்கள் மேலாளரிடம் பேசலாம், People Services-ஐத் தொடர்புகொள்ளலாம் அல்லது நேரடியாக EAP-ஐத் தொடர்புகொள்ளலாம். ஆதரவு இரகசியமானது, உங்களுக்கு எது பாதுகாப்பானதாகத் தோன்றுகின்றதோ அதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

- சம்பளத்துடன் கூடிய குடும்ப மற்றும் தம்பதிகளுக்கு இடையிலான வன்முறை விடுப்பு – ஒரு வருடத்துக்கு 20 நாள்கள் வரை, தனியுரிமைக்கும் ஆதரவைப் பெறுவதற்கான தடைகளைக் குறைப்பதற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது

- EAP குடும்ப மற்றும் தம்பதிகளுக்கு இடையிலான வன்முறை அழைப்புதவி எண் – கான்வர்ஜ் (1300 338 465) வாயிலாக இரகசிய, நிபுணர் ஆதரவு.

- வேலையிடப் பாதுகாப்பு மற்றும் நீக்குப்போக்கு ஆதரவு – நீக்குப்போக்கான வேலை ஏற்பாடுகள், வேலையிடப் பாதுகாப்புத் திட்டமிடல் உட்பட.

- வெளிப்புற நிபுணர் சேவைகள் – 1800 RESPECT (1800 737 732) மற்றும் நீங்கள் சுயாதீன உதவி பெற விரும்பினால் பிற மாநிலம் சார்ந்த ஆதரவுகள் உட்பட.



துரிதத் தொடர்புகள்

ஓர் அவசரநிலை ஏற்பட்டால் 000-ஐ அழைக்கவும்

லைஃப்லைன்	13 11 14 (24 மணிநேரம்) அல்லது 0477 13 11 14 என்ற எண்ணுக்கு உரைச்செய்தி அனுப்பவும்
EAP (கான்வர்ஜ)	1300 687 327
பியாண்ட் ப்ளூ	1300 22 46 36 (24 மணிநேரம்)
EAP குடும்ப மற்றும் தம்பதிகளுக்கு இடையிலான வன்முறை உதவித்தொலைபேசி	1300 338 465
ரிலேஷன்ஷிப்ஸ் ஆஸ்திரேலியா	1300 364 277
மென்ஸ்லைன் ஆஸ்திரேலியா	1300 78 99 78
தேசிய சூதாட்ட உதவி எண்	1800 858 858 ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும், ஒரு வாரத்தில் 7 நாள்களும் செயல்படுகின்ற ஒரு இலவச, இரகசிய உதவி எண்
தேசிய கடன் உதவி எண்	1800 007 007

உங்கள் உடல்நலம், நலவாழ்வைப் பேணிக் காக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட பரந்த அளவிலான சேவைகள், வளங்கள், விரிவான ஆதரவு ஆகியவற்றை அணுக உடல்நலம் மற்றும் நலவாழ்வு மையத்தைப் பார்வையிடவும்.

இந்தக் கையேட்டின் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பதிப்புகளைப் பார்க்கவும்: வியட்நாமீஸ், தகலாக், சீனம் (மண்டாரின்), இந்தி, தமிழ்.

முக்கியக் குறிப்பு

ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் குழுமம் இந்தச் சிற்றேட்டில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ள ஏதேனும் குறிப்பிட்ட இணையதளம், 'செயலி', அமைப்பு, அல்லது ஓய்வூதிய நிறுவனத்துக்கு ஆதரவளிக்கவோ, உத்தரவாதம் அளிக்கவோ அல்லது பரிந்துரைக்கவோ இல்லை. இந்தப் பட்டியல் முற்றிலும் பொதுவான தகவலுக்காக மட்டுமே வழங்கப்பட்டுள்ளது. இது உங்களுடைய தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகளையோ அல்லது தேவைகளையோ கவனத்தில் கொள்ளாததால் இதைத் தனிப்பட்ட நிதி ஆலோசனையாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. உதவிக்கு தயவுசெய்து உங்கள் சுயாதீன நிதி ஆலோசனையைப் பெறவும் அல்லது நேரடியாக உங்கள் ஓய்வூதிய நிதியத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்.