



# வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களைக் கடந்து செல்ல உங்களுக்கு உதவுதல்

விநியோகக் கூட்டாளிகளுக்கான ஆதரவுச்  
சேவைகளுக்கான ஒரு நடைமுறைக் கையேடு



# ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி பால் கிரஹாம்-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 சமையை மேலும் அதிகரிப்பதாக உள்ளன. இந்த அழுத்தங்கள் பல சமுதாயங்கள், குடும்பங்கள், அணி உறுப்பினர்களிடையே காணப்படுவதாக இருந்தாலும், நீங்கள் இதைத் தனியாக எதிர்கொள்ளவில்லை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

விநியோகக் கூட்டாளிகள் பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் செயல்படுகின்றனர். பெரும்பாலும் அவர்கள் மாறுபடும் செலவுகள், வருமானம், தனிப்பட்ட பொறுப்புகள் ஆகியவற்றைச் சமாளித்து வருகின்றனர். நீதி சார்ந்த, வாழ்க்கை சார்ந்த அழுத்தங்கள் எழுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். சிலருக்கு, இந்த அழுத்தங்கள் புதிதாக இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு, சிறிது காலமாக நிலவி வரும் சவால்களின் காரணமாக இந்த அழுத்தங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

நீதி 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.

இந்தக் கையேடு, விநியோகக் கூட்டாளிகளுக்கு ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் கிடைக்கச் செய்துள்ள சமூகம் சார்ந்த சேவைகள் மற்றும் வெளிப்புறத் திட்டங்கள் உட்பட, உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு வகையான நடைமுறை சார்ந்த, எளிதில் அணுகக்கூடிய ஆதரவுகளை ஒன்றிணைக்கிறது. நீதி சார்ந்த, வாழ்க்கை சார்ந்த அழுத்தங்கள், நலவாழ்வு மற்றும் மனநலம், தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு ஆகியவற்றுக்கான ஆதரவு விருப்புரிமைகளுடன், பிற சவால்களுக்கு தேவைப்படும் நேரத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான ஆதரவு விருப்புரிமைகளும் இதில் இடம்பெற்றுள்ளன. இது ஒரு தொடக்கப் புள்ளியாகவே கருதப்படுகிறது. எனவே, உங்கள் சூழலுக்குப் பொருத்தமானதை, உங்களுக்குத் தேவைப்படும் நேரத்தில் நீங்கள் கண்டறிய முடியும்.

உறுதியற்ற நிலை நிலவும் காலங்களில், தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதும் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருப்பதும் பலருக்குப் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. சிறிய அளவிலான ஆதரவுச் செயல்பாடுகள் கூட நாம் நினைப்பதை விட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் நீதி சார்ந்த அல்லது வாழ்க்கை சார்ந்த அழுத்தங்களை அனுபவித்துக்கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கு நம்பகமான ஒருவரிடம் நீங்கள் பேசலாம் அல்லது இந்தக் கையேட்டில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சேவைகளில் சிலவற்றை நீங்கள் அணுகலாம். நீங்கள் இந்தச் சேவைகளைப் பயன்படுத்த விரும்பினால் அவை உங்களுக்கு எளிதாகக் கிடைக்கும், மேலும் தகவல்களைத் தொடக்கத்திலேயே பெறுவது உங்கள் விருப்புரிமைகளைப் பற்றி நன்கு புரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவலாம்.

பாதுகாப்பாக இருங்கள், கனிவாக இருங்கள்.  
பால்

# சரியான பாதையில் செல்ல உதவுங்கள்

## குரல் எழுப்புவதும் உதவி நாடுவதும் பாதுகாப்பானது

நீங்கள் அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது, உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி உங்களுக்கு நம்பகமான ஒருவரிடம் - ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது வேலை மூலமாக நீங்கள் தொடர்புகொள்ளும் ஒருவரிடம் - 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 கேளுங்கள். தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்குத் தேவையான ஆதரவுடன் அவர்களை இணைக்க உதவுங்கள். உங்களிடம் பதில்கள் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

உங்கள் வட்டத்துக்கு வெளியே உள்ள ஒருவரிடம் நீங்கள் பேச விரும்பினால், ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட்டின் பணியாளர் உதவித் திட்டத்துக்கான (WAP) அணுகலை ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட்டு வழங்குகிறது. இது வேலை சார்ந்த, தனிப்பட்ட பொறுப்புகள் தொடர்பான அழுத்தங்கள், பணப் பிரச்சனைகள், குடும்ப விவகாரங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கான இலவச, இரகசிய ஆதரவு வழங்குகிறது. நிலைமை கைமீறிப் போகும் வரை காத்திருக்காமல், நீங்கள் அதைத் தொடக்கத்திலேயே பயன்படுத்தலாம்.

விநியோகக் கூட்டாளிகளுக்கும் அவர்களுடைய நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் கான்வர்ட்ஜ் இன்டர்நேஷனல் மூலம் ஆதரவு கிடைக்கிறது. 1300 687 327 (1300 எங்கள் EAP) என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது [convergeinternational.com.au](http://convergeinternational.com.au) என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும் - நேரலை அரட்டைக்கான விருப்புரிமைகளும் உள்ளன.

### WAP என்ன உதவி வழங்க முடியும் (இங்கே சில உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன)

- **நீதி சார்ந்த பயிற்சி:** வரவுசெலவுத் திட்டமிடல் மற்றும் நீதி சார்ந்த ஆதரவு (கடன், பணி ஓய்வு உதவித்தொகை உட்பட).
- **வாழ்க்கைப் பாணி 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.

# 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 [moneysmart.gov.au](http://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 தேசியக் கடன் அழைப்புத்தவியை 1800 007 007 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும், இது தீங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9:30 மணி முதல் மாலை 4:30 மணி வரை செயல்படும். அல்லது நேரலை அரட்டை, தீங்கள் 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 அழைப்புத்தவி தீங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 9:30 மணி முதல் மாலை 4:30 மணி வரை செயல்படும்.

சிறு வணிகத்துக்கான கடன் அழைப்புத்தவி: 1800 413 828 - இலவச, சுதந்திர, இரகசிய அழைப்புத்தவி.

## 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 நீதி 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.





## ஓய்வூதியத் தொகை பற்றிய தகவல் மற்றும் ஆதரவு

### நிதி ஆலோசனை மற்றும் உங்கள் ஓய்வூதியத் தொகை பற்றிய பொதுவான கேள்விகள்

பொதுவான கேள்விகளுக்குப் பதில் பெற வழக்கமாக உங்கள் ஓய்வூதிய நிதிக்கான அழைப்புதவி மையத்தை நீங்கள் இலவசமாகத் தொடர்புகொள்ளலாம் - உங்கள் அறிக்கைகளில் உள்ள விவரங்களைப் பயன்படுத்தி அல்லது அவர்களுடைய இணையதளத்தின் மூலம் அவர்களைத் தொடர்புகொள்ளவும். பல நிதியங்கள் இலவசமாக அல்லது குறைந்த கட்டணத்தில் குறைந்தபட்சம் ஒரு தனிப்பட்ட ஆலோசனை நியமனச் சந்திப்பை வழங்குகின்றன. நிதி ஆலோசனை உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும் என நீங்கள் கருதினால், என்ன கிடைக்கின்றது என உங்கள் நிதியத்திடம் கேட்கவும்.



## பாதுகாப்பாக இருக்க உங்களுக்கு உதவுவதற்கான 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.

**1800 RESPECT**

**சேகப் ஸ்டெப்ஸ்**

**கான்வர்ட்ஜ் இன்டர்நேஷனல் WAP  
குடும்பம் அல்லது தம்பதிகளுக்கு  
இடையிலான வன்முறைக்கான  
நிபுணர் ஆதரவு**

1800 737 732

1800 015 188 அல்லது [safesteps.org.au](http://safesteps.org.au)

1300 338 465

# துரிதத் தொடர்புகள்

ஓர் அவசரநிலை ஏற்பட்டால் 000-ஐ அழைக்கவும்

**லைஃப்லைன்**

13 11 14 (24 மணிநேரம்) அல்லது 0477 13 11 14  
என்ற எண்ணுக்கு உரைச் செய்தி அனுப்பவும்

**WAP** (கான்வர்ஜ்)

1300 687 327

**பியாண்ட் ப்ளே**

1300 224 636 (24 மணிநேரம்)

**13VARN** (பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ்  
நீரிணைத் தீவுவாசிகள்)

13 92 76

**ரிலேஷன்ஷிப்ஸ் ஆஸ்திரேலியா**

1300 364 277

**QLife** (LGBTQ+ சகாக்கள் ஆதரவு)

1800 184 527 (தினசரி 3pm–9pm)

**ஆஸ்திரேலிய குடும்ப போதைப்பொருள்  
ஆதரவு**

1300 368 186 (24 மணிநேரம்)

**தேசிய சூதாட்ட அழைப்புதவி**

1800 858 858

(ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும், ஒரு வாரத்தில் 7  
நாள்களும் செயல்படுகின்ற ஓர் இலவச, இரகசிய  
அழைப்புதவி)

**மென்ஸ்லைன் ஆஸ்திரேலியா**

1300 789 978

**தேசியக் கடன் அழைப்புதவி**

1800 007 007

**ஆஸ்திரேலிய பன்முக கலாச்சார சமூக  
சேவைகள் (AMCS)**

(03) 9689 9170 அல்லது  
[amcservices.org.au/support-and-relief-services/](http://amcservices.org.au/support-and-relief-services/)

**விநியோகக் கூட்டாளி செயல்பாடு**

**சார்ந்த விசாரணைகளுக்கு** (நலவாழ்வு  
ஆலோசனை அல்ல), அல்லது வழக்கமான  
DP தொடர்பு வழிமுறைகளைப்  
பயன்படுத்தவும் — உ.ம். [deliverypartner@  
auspost.com.au](mailto:deliverypartner@auspost.com.au)

**இந்தக் கையேட்டின்**

**மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பதிப்புகளைப்**

**பார்க்கவும்:** வியட்நாம்ஸ், தகலாக், சீனம்  
(மண்டாரின்), இந்தி, தமிழ்.

## முக்கியக் குறிப்பு

இந்தச் சிந்ரேட்டில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ள குறிப்பிட்ட இணையதளம், 'செயலி',  
சேவை, நிறுவனம், அறக்கட்டளை அல்லது ஓய்வூதியத் திட்டம் எதையும்  
ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் அல்லது ஸ்டார் டிராக் ஆதரிக்கவோ, உத்தரவாதம்  
அளிக்கவோ அல்லது பரிந்துரைக்கவோ இல்லை. இந்தப் பட்டியல் முற்றிலும்  
பொதுத் தகவலுக்காக மட்டுமே வழங்கப்பட்டுள்ளது, இதை எந்த வடிவிலான நிதி  
ஆலோசனையாகவும் கருதக் கூடாது. உங்கள் தனிப்பட்ட சூழ்நிலைகள் அல்லது  
தேவைகள் இதில் கருத்தில் கொள்ளப்படவில்லை. உங்கள் எதிர்காலம் பற்றிய நிதி  
சார்ந்த முடிவுகள் எடுப்பதற்கான உதவிக்கு, குறிப்பாக அது உங்கள் ஓய்வூதியம்  
பெறுவது தொடர்பானதாக இருக்கும்போது, உங்கள் சுயாதீன நிதி ஆலோசனை  
பெறவும் அல்லது நேரடியாக ஓய்வூதிய நிதியத்தைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

