வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களைக் கடந்து செல்ல உங்களுக்கு உதவுதல்

ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்களும், அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் உதவுகின்ற ஒரு எளிமையான 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 மனச்சுமையை மேலும் அதிகரிப்பதாக உள்ளன. இந்த அழுத்தங்கள் பல சமுதாயங்கள், குடும்பங்கள், அணி உறுப்பினர்களிடையே காணப்படுவதாக இருந்தாலும், நீங்கள் இதைத் தனியாக எதிர்கொள்ளவில்லை என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

சிலருக்கு, இந்த அழுத்தங்கள் புதிதாக இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு, சிறிது காலமாக நிலவிவரும் சவால்களின் காரணமாக இந்த அழுத்தங்கள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். நீங்கள் இந்தத் தருணத்தை எதிர்கொண்டு வருகிறீர்கள் என்றாலும், ஆதரவு கிடைக்கின்றது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வது 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.

இந்தக் கையேடு ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட் நிறுவனத்துக்குள்ளும் பரந்த சமூகத்திலும் உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் கிடைக்கக்கூடிய பல்வேறு வகையான நடப்பியலான, எளிதில் அணுகக்கூடிய சேவைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது. இது நிதி சார்ந்த, வாழ்க்கை அழுத்தங்கள், நலவாழ்வு, மனநலம், தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு ஆகியவற்றுக்கான ஆதரவு வாய்ப்புகளையும், கிடைக்கின்ற பல்வேறு வகையான பிற ஆதரவையும் உள்ளடக்குகின்றது. இது ஒரு எளிய தொடக்கப் புள்ளியாகக் கருதப்படுகிறது, எனவே உங்களுக்குத் தேவைப்படும்போது உங்கள் சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமானதை நீங்கள் காணலாம்.

ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருக்கவும், அணி உறுப்பினர்களிடம் நலம் விசாரிக்கவும், எந்தவிதத் தீர்மானமும் இன்றி செவிமடுத்துக் கேட்கவும். சிறிய அளவிலான ஆதரவுச் செயல்பாடுகள் கூட நாம் நினைப்பதை விட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கலாம்.

அதைச் செய்வது உங்களுக்குக் கடுமையானதாக இருந்தால், அல்லது அழுத்தத்தை நீங்கள் உணரத் தொடங்கியிருந்தால், நம்பகமான அணி உறுப்பினரை அல்லது இந்தக் கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சேவைகளில் ஒன்றைத் தொடர்புகொள்ளவும். ஆதரவு கிடைக்கின்றது, தொடக்கத்திலேயே நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் பிற விவகாரங்களை எளிதில் கையாள முடியும்.

பாதுகாப்பாக இருங்கள், கனிவாக இருங்கள்.

பால்

பால் கிரஹாம்
தலைமை நிர்வாக அதிகாரி
ஆஸ்திரேலியா போஸ்ட்

சரியான பாதையில் செல்ல உதவுங்கள்

குரல் எழுப்புவதும் உதவி நாடுவதும் பாதுகாப்பானது

நீங்கள் அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது, உங்கள் உணர்வுகளைப் பற்றி உங்களுக்கு நம்பகமான ஒருவரிடம் – ஒரு நண்பர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது உங்களுடன் வேலை செய்யும் ஒருவரிடம் – பேசுவது உங்களுக்குச் சிரமமானதாக இருக்கலாம்.

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 போஸ்ட் வழங்குகிறது. இது, மன அழுத்தம், பணக் கவலைகள், குடும்ப விவகாரங்கள், வேலை சார்ந்த அழுத்தங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான பிரச்சனைகளுக்கான இலவச, இரகசிய ஆதரவு ஆகும். நிலைமை கைமீறிப் போகும் வரை காத்திருக்காமல், நீங்கள் அதைத் தொடக்கத்திலேயே பயன்படுத்தலாம்.

கான்வர்ஜ் இன்டர்நேஷனல் மூலம் உரிமதாரர்களுக்கும் அவர்களுடைய நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் ஆதரவு கிடைக்கின்றது. 1300 687 327 (1300 எங்கள் EAP) என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது convergeinternational.com.auஎன்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும் – நேரலை அரட்டைக்கான விருப்புரிமைகளும் உள்ளன.

WAP என்ன உதவி வழங்க முடியும் (இங்கே சில உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன)

- **நிதி சார்ந்த பயிற்சி:** வரவு செலவுத் திட்டமிடல் மற்றும் நிதி சார்ந்த ஆதரவு (கடன், பணி ஓய்வு உதவித்தொகை உட்பட).
- **வாழ்க்கைப்பாணி 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, உதவிக் குறிப்புகள், கணிப்பான்களுக்கு 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 அழைப்புதவியை 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.

சிறுவணிகத்துக்கான கடன் அழைப்புதவி: 1800 413 828 – இலவச, சுதந்திர, இரகசிய அழைப்புதவி.

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 தொடர்பு கொள்கிறீர்களோ, 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 அனுபவித்துக்கொண்டிருந்தால், அதற்கான இரகசிய ஆதரவு கிடைக்கின்றது.

1800 RESPECT	1800 737 732
சேஃப் ஸ்டெப்ஸ்	1800 015 188 அல்லது safesteps.org.au
கான்வர்ஜ் இன்டர்நேஷனல் WAP குடும்பம் அல்லது தம்பதிகளுக்கு இடையிலான வன்முறைக்கான நிபுணர் ஆதரவு	1300 338 465

துரிதத் தொடர்புகள்

ஓர் அவசரநிலை ஏற்பட்டால் 000-ஐ அழைக்கவும்

லைஃப்லைன்	13 11 14 (24 மணிநேரம்) அல்லது 0477 13 11 14 என்ற எண்ணுக்கு உரைச்செய்தி அனுப்பவும்
WAP (கான்வர்ஜ்)	1300 687 327
பியாண்ட்டப்ளூ	1300 224 636 (24 மணிநேரம்)
13YARN (பழங்குடியினர் மற்றும் டோரஸ் நீரிணைத் தீவுவாசிகள்)	13 92 76
ரிலேஷன்ஷிப்ஸ் ஆஸ்திரேலியா	1300 364 277
QLife (LGBTQI+ சகாக்கள்ஆதரவு)	1800 184 527 (தினசரி 3pm–9pm)
ஆஸ்திரேலிய குடும்ப போதைப்பொருள் ஆதரவு	1300 368 186 (24 மணிநேரம்)
தேசிய சூதாட்ட அழைப்புதவி(ஒரு நாளில் 24 மணிநேரமும், ஒரு வாரத்தில் 7 நாள்களும் செயல்படுகின்ற ஒரு இலவச, இரகசிய அழைப்புதவி)	1800 858 858
மென்ஸ்லைன் ஆஸ்திரேலியா	1300 789 978
தேசியக்கடன்அழைப்புதவி	1800 007 007
ஆஸ்திரேலிய பன்முக கலாச்சார சமூக சேவைகள் (AMCS)	(03) 9689 9170 அல்லது 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

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

முக்கியக்குறிப்பு

இந்தச் சிற்றேட்டில் 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 கருதக்கூடாது. 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.