



Hỗ trợ bạn vượt qua những áp lực cuộc sống

Cẩm nang đơn giản dành cho đội ngũ nhân viên Australia Post và người thân



Thông điệp từ Paul Graham - Giám đốc Điều hành (CEO), Australia Post



Thân gửi các đồng nghiệp,

Hiện nay, tất cả chúng ta đang làm việc trong một môi trường ngày càng nhiều thách thức. Những sự kiện toàn cầu gần đây, tình trạng bất ổn gia tăng, giá nhiên liệu và lãi suất leo thang, cùng với áp lực chi phí sinh hoạt đè nặng đang góp phần làm tăng thêm gánh nặng tâm lý mà mỗi chúng ta phải gánh vác. Tôi hiểu rằng những áp lực này đang hiện hữu trong từng tổ ấm, từng cộng đồng và ảnh hưởng đến nhiều nhân viên trong công ty. Nhưng xin hãy nhớ: Bạn không phải đối mặt với chúng một mình.

Với một số người, những áp lực này hoàn toàn mới. Với những người khác, chúng có thể là sự tích tụ từ những khó khăn vốn đã tồn tại bấy lâu nay. Dù bạn đang trải qua giai đoạn này theo cách nào đi nữa, điều quan trọng là bạn cần biết rằng luôn có sự hỗ trợ dành cho mình.

Áp lực về tài chính và cuộc sống có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, các mối quan hệ và hạnh phúc thường nhật của chúng ta. Những vấn đề này cũng thường rất khó để mở lời sẻ chia. Việc biết nơi để tìm kiếm sự giúp đỡ và nắm rõ các lựa chọn cụ thể sẽ giúp ích rất nhiều khi đối mặt với những bất định.

Cuốn cẩm nang này tập hợp các nguồn hỗ trợ thiết thực, dễ tiếp cận, cả trong nội bộ Australia Post lẫn ngoài cộng đồng, dành cho bạn và gia đình. Tài liệu này bao gồm các phương án hỗ trợ cho áp lực tài chính và đời sống, sức khỏe và sức khỏe tinh thần, an toàn cá nhân, cùng nhiều dịch vụ hỗ trợ khác để hỗ trợ bạn khi cần. Đây được coi là một điểm khởi đầu đơn giản để bạn có thể tìm thấy những thông tin phù hợp với hoàn cảnh của mình ngay khi cần thiết.

Hãy quan tâm lẫn nhau, hỏi thăm đồng nghiệp và lắng nghe mà không phán xét. Một hành động nhỏ có thể mang lại sức mạnh lớn lao hơn chúng ta tưởng.

Nếu bạn đang gặp khó khăn hoặc bắt đầu cảm thấy quá tải, xin đừng ngần ngại chia sẻ với một đồng nghiệp tin cậy hoặc tìm đến các dịch vụ trong hướng dẫn này. Luôn có sự hỗ trợ dành cho bạn, và việc chủ động kết nối sớm sẽ giúp mọi việc nằm trong tầm kiểm soát.

Chúc các bạn bình an và hãy luôn tử tế với nhau.

Paul

Paul Graham
Tổng Giám đốc Điều hành
Australia Post

Chỗ dựa để bạn luôn vững vàng

An tâm chia sẻ, sẵn lòng kết nối

Khi đang phải gồng mình dưới những áp lực, việc mở lòng với đồng nghiệp, cấp trên, hay thậm chí là với bạn bè, người thân về cảm xúc của bản thân đôi khi thật chẳng dễ dàng.

Có thể bạn đang lo lắng rằng mình sẽ bị đánh giá, hoặc đơn giản là bạn chẳng biết phải bắt đầu câu chuyện từ đâu. Điều đó hoàn toàn bình thường. Biết lên tiếng chính là một thế mạnh. Bạn không cần phải chuẩn bị những lời lẽ thật trau chuốt, cũng không cần phải đợi đến khi mọi chuyện trở nên trầm trọng mới bắt đầu nói ra.

Nếu có ai đó tìm đến để trút bầu tâm sự với bạn, hãy lắng nghe và giúp họ kết nối với những nguồn hỗ trợ nếu cần thiết. Bạn không cần phải có sẵn mọi câu trả lời.

Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó ngoài vòng quan hệ của mình, Australia Post cung cấp quyền truy cập vào Chương trình Hỗ trợ Lực lượng Lao động (WAP). Đây là hỗ trợ miễn phí, bảo mật cho nhiều vấn đề; bao gồm căng thẳng, lo lắng về tiền bạc, các vấn đề gia đình và áp lực liên quan đến công việc và trách nhiệm cá nhân. Bạn có thể tìm đến dịch vụ này ngay từ sớm, chứ không nhất thiết phải đợi đến khi cảm thấy quá tải.

Các đơn vị đại lý và người thân trực tiếp trong gia đình có thể tiếp nhận sự hỗ trợ thông qua đối tác Converge International. Liên hệ 1300 687 327 (1300 OUR EAP) hoặc truy cập convergeinternational.com.au – có sẵn hình thức trò chuyện trực tuyến.

Những vấn đề WAP có thể hỗ trợ (dưới đây là một số ví dụ)

- **Tham vấn Tài chính:** lập ngân sách và hỗ trợ tài chính (bao gồm nợ và quỹ hưu bổng).
- **Hỗ trợ Lối sống:** Hỗ trợ cải thiện giấc ngủ, chế độ dinh dưỡng, khả năng phục hồi, vượt qua các tình trạng nghiện ngập và chuẩn bị cho việc nghỉ hưu.
- **Hỗ trợ Gia đình:** Cung cấp dịch vụ tham vấn và huấn luyện dành cho các thành viên trực tiếp trong gia đình của nhân viên.
- **Hỗ trợ Gia đình:** Tư vấn về luật gia đình, thuê nhà/quyền thuê nhà đất, bất động sản, các vấn đề về tiêu dùng và hàng xóm (tối đa hai buổi; không bao gồm luật lao động).
- **Hỗ trợ Nhân viên / Quản lý / Sự nghiệp / Giải quyết xung đột:** Các buổi huấn luyện và hỗ trợ ngắn hạn nhằm giải quyết các vấn đề cá nhân hoặc vướng mắc trong công việc.

Hỗ trợ xua tan nỗi lo tài chính

Nếu những lo lắng về tiền bạc đang khiến bạn gặp khó khăn trong việc thanh toán hóa đơn hay các khoản trả góp, luôn có những dịch vụ sẵn sàng giúp bạn kiểm soát tình hình và hiểu rõ các lựa chọn của mình. Để sử dụng các công cụ quản lý tiền bạc, mẹo tài chính và bảng tính miễn phí, hãy truy cập: moneysmart.gov.au.

Hỗ trợ tài chính khẩn cấp

Trong những tình huống cấp bách, có các dịch vụ hỗ trợ bạn về thực phẩm, nhà ở, thanh toán hóa đơn và cả trợ giúp về tâm lý.

Bạn không biết nên bắt đầu từ đâu? Hãy gọi cho Đường dây Hỗ trợ Nợ Quốc gia (National Debt Helpline) miễn phí qua số 1800 007 007, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:30 sáng đến 4:30 chiều Hoặc trò chuyện trực tuyến từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9:00 sáng đến 8:00 tối.

Người dân bản địa (Aboriginal và Torres Strait Islander) có thể gọi cho Mob Strong Debt Help miễn phí qua số 1800 808 488 Đường dây này hỗ trợ từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9:30 sáng đến 4:30 chiều.

Đường dây Trợ giúp Nợ Doanh nghiệp Nhỏ: 1800 413 828 – tư vấn miễn phí, độc lập và bảo mật.

Chủ động trao đổi sớm với ngân hàng hoặc nhà cung cấp dịch vụ

Nếu bạn nhận thấy mình không thể chi trả kịp các hóa đơn, khoản vay thế chấp hoặc các khoản vay khác, hãy liên hệ với ngân hàng hoặc nhà cung cấp dịch vụ càng sớm càng tốt. Các ngân hàng đều có chính sách hỗ trợ khó khăn tài chính, chẳng hạn như tạm thời giảm mức đóng, gia hạn thời gian hoặc cơ cấu lại các khoản trả góp khoản vay và thế tín dụng. Các nhà cung cấp dịch vụ tiện ích (điện, nước...) cũng có các gói hỗ trợ như gia hạn thanh toán, trả góp định kỳ, hoặc hướng dẫn bạn tiếp cận các chính sách giảm giá (rebates), phiếu hỗ trợ (vouchers) thanh toán hoá đơn của bang. Việc liên hệ sớm với ngân hàng và các bên cung cấp dịch vụ sẽ giúp bạn nhanh chóng nhận được các phương án hỗ trợ và thanh toán phù hợp, tránh để tình hình trở nên quá tải.





Thông tin và hỗ trợ về Quỹ hưu bổng

Lời khuyên tài chính và các câu hỏi chung về quỹ hưu bổng của bạn

Các thắc mắc chung thường được giải đáp miễn phí thông qua tổng đài chăm sóc của quỹ hưu bổng mà bạn đang tham gia - hãy liên hệ với họ bằng thông tin trên bảng sao kê hoặc trang web của họ. Nhiều quỹ hưu bổng cũng cung cấp ít nhất một buổi tư vấn tài chính cá nhân miễn phí hoặc với chi phí thấp. Nếu bạn cảm thấy việc tư vấn tài chính sẽ giúp ích cho mình, hãy liên hệ với quỹ hưu bổng của bạn để tìm hiểu về các dịch vụ sẵn có.



Hỗ trợ bảo mật giúp bạn luôn an toàn

Có những tình huống không chỉ dừng lại ở áp lực, mà còn đẩy chúng ta vào vòng nguy hiểm. Nếu bạn đang phải chịu đựng bạo lực gia đình, bạo lực tình dục, sự kiểm soát cưỡng ép hoặc bạo lực trên cơ sở giới, luôn có các dịch vụ hỗ trợ bảo mật dành cho bạn.

1800 RESPECT

1800 737 732

Safe Steps

1800 015 188 hoặc safesteps.org.au

Converge International WAP

1300 338 465

Hỗ trợ chuyên sâu về

Bạo lực Gia đình

Danh bạ liên lạc nhanh

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi ngay 000

Lifeline (Hỗ trợ khủng hoảng)	13 11 14 (24/7) hoặc nhắn tin đến 0477 13 11 14
WAP (Converge)	1300 687 327
Beyond Blue (Hỗ trợ tâm lý)	1300 224 636 (24/7)
13YARN (Dành cho người bản địa Aboriginal và Torres Strait Islander)	13 92 76
Relationships Australia (Tư vấn mối quan hệ)	1300 364 277
QLife (Hỗ trợ cộng đồng LGBTQI+)	1800 184 527 (3:00 chiều–9:00 tối hàng ngày)
Family Drug Support Australia (Hỗ trợ gia đình có người nghiện)	1300 368 186 (24/7)
Đường dây hỗ trợ Cai nghiện cờ bạc Quốc gia (Dịch vụ miễn phí và bảo mật, phục vụ 24/7)	1800 858 858
Mensline Australia (Hỗ trợ nam giới)	1300 789 978
Đường dây Hỗ trợ Nợ Quốc gia	1800 007 007
Dịch vụ Cộng đồng Đa văn hoá Úc(AMCS)	(03) 9689 9170 hoặc amcservices.org.au/support-and-relief-services/

Đối với các thắc mắc về vận hành của Đối tác Giao hàng (không phải tư vấn sức khỏe), vui lòng sử dụng các kênh liên lạc thông thường dành cho DP — ví dụ deliverypartner@auspost.com.au

[Xem các bản dịch khác](#) của cẩm nang: Tiếng Việt, Tiếng Tagalog, Tiếng Trung (Phổ thông), Tiếng Hindi và Tiếng Tamil.

Lưu ý quan trọng

Cả Australia Post và StarTrack đều không xác nhận, đảm bảo hay khuyến nghị bất kỳ trang web, ứng dụng, dịch vụ, tổ chức, từ thiện hay sản phẩm hưu bổng cụ thể nào được nêu trong cẩm nang này. Danh sách này chỉ được cung cấp thuần túy cho mục đích thông tin chung và không được coi là tư vấn tài chính, vì nó không tính đến hoàn cảnh hoặc nhu cầu cá nhân của bạn. Vui lòng tìm kiếm sự tư vấn tài chính độc lập hoặc liên hệ trực tiếp với quỹ hưu bổng của bạn để được hỗ trợ đưa ra các quyết định tài chính cho tương lai, đặc biệt là các vấn đề liên quan đến việc rút tiền hưu bổng.

