

كيف تعتين بنفسك؟

Arabic

تعاني كل النساء على اختلاف ثقافاتهنّ من مشاكل في بعض الأحيان ويحتجن للقليل من المساعدة.

يجب أن يشعر كل شخص بالأمان والسعادة والعافية في المنزل وفي المجتمع

إن كنت تشعرين أنك في خطر ما، هناك أشخاص يستطيعون مَد يد المساعدة لك ولعائلتك.

أين تجدين المساعدة؟

إن سلامتك وسلامة أطفالك هو الأمر الأكثر أهمية.

اتّصلي بالشرطة إن كنت في خطر ما

الطوارئ - 000 (مكالمة مجانية)

يمكنك طلب الحصول على مترجم(ة).

المشاكل العائلية

مركز InTouch متعدد الثقافات ضد العنف العائلي

اتّصلي بالرقم 03 9413 6500

خطّ الاستشارة للمركز الوطني لمكافحة الاعتداء الجنسي والعنف العائلي والمنزلي

24 ساعة:

1800 RESPECT أو

1800 737 732

المعلومات الصحيّة بلغتك

مركز صحّة النساء المتعدّد الثقافات

اتّصال مجانيّ على الرقم

1800 656 421

خدمة المترجم(ة)

اتّصال مجانيّ على الرقم 13 14 50

كيف تعتين بنفسك؟

- تحدّثي مع شخص تثقين به عن مشاكلك
- إن كان ممكناً، استعيني بشخص للعناية بأطفالك حتّى تتمكني من أخذ قسط من الراحة
- تناولي طعاماً صحياً
- لا تفوتي وجباتك
- حاولي الحصول على قدر كاف من النوم
- حاولي عدم إجهاد نفسك
- تجنّبي السهرات المتأخّرة

ما الذي عليك فعله إن كنت لا تشعرين بالأمان؟

إن كنت لا تشعرين بالأمان، اتّصلي بالرقم 000 وأطلبني إيصالك بالشرطة. إن كنت لا تتكلمين الانجليزية أو تفضّلين التكلّم باستخدام لغتك الأصليّة، يمكنك طلب مساعدة مترجم(ة).

التحدّث مع طبيب أو متخصص يعمل في المجال الصحيّ

إن أفضل طريقة للحصول على المساعدة هي التحدّث مع طبيب. لا تنسي أنه بإمكانك دوماً مقابلة طبيب آخر أو الذهاب إلى عيادة أخرى إن كنت لا تشعرين بالراحة عند التحدّث مع طبيب عائلتك.

يستطيع كل شخص يملك بطاقة الرعاية الطبيّة (Medicare) الحصول على عناية طبيّة مجانيّة أو منخفضة التكلفة عادةً.



لمعرفة إن كان بإمكانك الحصول على بطاقة Medicare، زوري مكتب الرعاية الطبيّة ومعك جواز سفرك أو اتّصلي بـ Medicare على الرقم 132 011 (اتّصال مجانيّ). يمكنهم توفير مترجم(ة) لك إن كنت بحاجة لذلك.

العناية بالأطفال

لا يُظهر الأطفال أو لا يتحدثون عن شعورهم بالضغطة، لذا قد تلاحظين تغييرًا في سلوكهم.

قد تظهر علامات الشعور بالضغطة لدى الأطفال من خلال:

- ملازمة الصمت الشديد
- التبول في السرير
- نشاط شديد وعدم الإنصات إليك أحياناً
- عدم الرغبة في النوم أو الرغبة في النوم في سريرك
- الرغبة في تناول الوجبات السريعة
- عدم زيادة الوزن
- عدم الرغبة في أكل طعام صحي
- الشجار مع الإخوة والأخوات
- نتائج ضعيفة في المدرسة

ما الذي يمكنك فعله؟

- اسألهم عن مشاعرهم
- معانقتهم كثيرًا
- توفير طعام جيد لهم
- إلغاء المأكولات الغنية بالسكر
- التنازل معهم كل يوم للعب
- إخبارهم أن الأوضاع ستتحسن
- تذكيرهم بمدى حبك لهم
- اسأل طبيبك إن كان من الجيد أن يهتم بحالتهم متخصص يستطيع المساعدة

الاكتئاب

الاكتئاب أخطر من الشعور بالضغطة. إنه شعور عميق بالحزن واليأس وانعدام الرغبة في الحياة. وهو شعور يمكن أن يستمر لفترة ما.

يمكن أن:

- تشعرى بعدم الرغبة في الخروج مطلقاً
- تشعرى بالمرض والإرهاق
- تفضلي البقاء بعيداً عن عائلتك وأصدقائك
- تشعرى بصداق وآلام في العضلات
- تشعرى بالتعب طوال الوقت
- تشعرى بالحزن والرغبة في البكاء
- عدم القدرة على التذكر
- لا تنجزي الأشياء التي عليك فعلها
- تعاني من صعوبة في النوم
- تشعرى بعدم الرغبة في الأكل
- تعتقدي بأنك غير قادرة على القيام بعملك
- تعاني من الآلام في البطن

قد تراودك أفكار مثل:

"إنه خطئي"

"إنني الوحيدة التي تعاني من مثل هذه المشاكل"

"لست أمًا جيدةً وصالحةً"

"لست شخصًا جيدًا"

"لا تحدث أمور جيدة لي على الإطلاق"

"الحياة صعبة للغاية"

"لا مفر"

"لن تتغير الأمور أبدًا"

ما الذي يمكنك القيام به؟

الاكتئاب هو حالة خطيرة تتطلب تدخل طبيب أو متخصص يعمل في المجال الصحي. قد يزداد الاكتئاب سوءًا في حالة عدم حصولك على مساعدة من طبيب تثقين به. إذا كنت تملكين بطاقة Medicare يمكن أن تطلبى من طبيبك أن يضع لك خطة برنامج عناية صحية نفسية. يعني هذا الأمر أنك ستتمكين من مقابلة شخص سيكون قادرًا على مساعدتك في هذا الوقت العصيب.

يمكن أن تشعر النساء أنهن تحت ضغط كبير. وقد يؤدي الضغطة إلى الشعور بالتوتر والقلق.



ما الذي يؤدي إلى الشعور بالضغطة؟

- العناية بأطفالك
- المشاكل العائلية بما في ذلك المشاكل بينك وبين زوجك
- الهجرة إلى بلد آخر
- الانتظار للحصول على قبول طلب التأشيرة
- زوجك / شريك حياتك تركك
- اشتقت إلى عائلتك ووطنك
- المشاكل المالية

ما هو الشكل الذي تظهر من خلاله علامات الشعور بالضغطة:

- تعب مزمن ودائم
- عدم الشعور بالجوع أو الإفراط في الأكل
- عدم القدرة على النوم
- شعور بالألم في جسمك
- الصداق
- ارتفاع ضغط الدم
- الآلام في البطن

من المهم التذكر أن كل النساء يشعرن بالضغطة في وقت ما من حياتهن.