



## یک آغاز جدید

مستقر شدن در یک کشور جدید چالشهای زیادی دارد. ممکن است هیجان داشته باشید، شاد باشید و از اینکه وارد استرالیا شده‌اید احساس آسودگی کنید. بعضی مواقع ممکن است با مشکلات غیرمنتظره‌ای مواجه شده و نا امید شوید. اغلب، آنچه که مورد انتظار بوده است حقیقت نمی‌یابد. راه پیش رو ممکن است نامطمئن و تنها به نظر بیاید.

بعضی وقتها ضربه روحی و استرس زیاد قبل از آمدن به استرالیا می‌تواند بر آمدن از عهده چالش‌های آغاز یک زندگی جدید را دشوار تر کند.

این ممکن است منجر به احساس غم و گنجی در شما شود.

بعضی از واکنشهایی که پناهندگان تازه وارد احساس می‌کنند در زیر خلاصه شده است:

- احساس دمدمی بودن مفرط، زودرنجی، خشم یا بدگمانی
- غمگین بودن، گریه غیر قابل کنترل بدون هیچ دلیل واضح
- احساس ترس یا اضطراب و داشتن یک حس نومییدی در مورد آینده
- احساس پامال شدن در موقعیت‌های عادی روزمره، عدم تمایل به انجام کارهای عادی یا پی‌گیری علائق معمولی
- اشکال در به خواب رفتن، کابوس دیدن
- تجربه مجدد وقایع بخصوصی در گذشته از طریق به یاد آوردن روشن خاطرات آن

- احساس گناه از نسبتاً امن و راحت بودن در حالیکه فامیل و دوستان نزدیک هنوز در موقعیت‌های خطرناک زندگی می‌کنند
- اتکا به الکل یا مواد مخدر.

این واکنشها ممکن است بیایند و بروند. هر شخصی منحصر به فرد است و به سبک خودش واکنش

نشان می‌دهد. در بعضی افراد این واکنشها ممکن است بلافاصله بعد از ورود ظاهر شود. در دیگران ممکن است بعد از مدتی آرامش، هنگامیکه به نظر می‌رسد همه چیز به خوبی پیش می‌رود ظاهر شود.

بعضی وقتها اگر به این واکنشها توجه نشود آنها می‌توانند باعث بغرنجی و عقب افتادن بهبودی از بیماری‌های

جسمی نیز بشوند. اگر شما به گونه‌ای یکنواخت هر یک از این مشکلات را حس می‌کنید، دسترسی به حمایت یک متخصص تعلیم دیده بهداشت در برنامه مداخله زود (Early Intervention Program) مفید است.



## برنامه مداخله زود (EIP) چیست؟

برنامه مداخله زود (Early Intervention Program - EIP) یک سرویس تخصصی در STARTTS است. ما به پناهندگان در ظرف 12 ماه اول ورودشان به استرالیا خدمات بهداشتی عرضه می‌کنیم.

## نقش مشاوران برنامه مداخله زود (EIP) چیست؟

متخصصین بهداشت یا مشاوران، نیازهای روانی، احساسی و اجتماعی را ارزیابی می‌کنند. این ارزیابی‌ها داوطلبانه، محرمانه و رایگان هستند. اگر مشاوران به زبان شما صحبت نکنند، ارزیابی را با کمک مترجمین واجد شرایط انجام می‌دهند.

پس از ارزیابی، شما به خدمات مناسب مورد لزوم ارجاع می‌شوید. ما با شما در تماس خواهیم ماند تا مطمئن شویم که نیازهای بهداشتی فوری شما بر آورده می‌شود. مشاوره کوتاه مدت نیز، اگر مناسب باشد، به شما عرضه خواهد شد.

## مشاوره چیست؟

مشاوره شامل کار مشترک با یک مشاور است که به شما کمک میکند تا استراتژی‌هایی را برای کنترل بهتر واکنش‌هایتان نسبت به موقعیت‌های جدید تهیه کنید و کمکتان می‌کند تا به نحو موثرتری مقاومت کنید.

به زبان ساده، مشاوره از راه گوش کردن با دقت به نیازهای عملی و احساسی‌تان به شما اطمینان، راهنمایی، توضیح، تشویق و پشتیبانی می‌دهد. علاوه بر مشاوره فردی و گروهی، ما می‌توانیم خدمات دیگری را نیز به شما عرضه کنیم\*.

از جمله:

- فیزیوتراپی: جلسات انفرادی و ارجاع به گروه‌های اداره کردن درد
  - گروه‌های حمایت اجتماعی، کلاسهای انگلیسی و کاردستی
  - فعالیت‌هایی برای جوانان از جمله کمپ، گردش و گروه‌ها
  - ارجاع برای مشاوره دراز مدت در صورت لزوم
  - ارجاع به خدمات بهداشتی دیگر و دکترها
  - مداخله‌های گروهی مانند برنامه خانواده‌ها در انتقال فرهنگی (FICT - Families in Cultural Transitions) – یک برنامه گروهی که به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند تا زندگی در استرالیا را بهتر درک کنید
  - ارجاع به خدمات و سازمانهای دیگر
- \* بعضی از خدمات در همه محلهای STARTTS موجود نیست.

