

## STARTTS là gì ?

STARTTS là dịch vụ điều trị và phục hồi dành cho những người bị thương tổn tinh thần do hậu quả của tra tấn, tù đày, mất mát và nhiều tai họa khác. Dịch vụ này được thành lập, gần gũi với cộng đồng, để giúp đỡ người tị nạn từng là nạn nhân của hệ thống khủng bố bạo lực tại quốc gia nguyên quán hay trong quá trình di cư tới Úc-đại-lợi. Ngoài trụ sở chính tại Carramar, STARTTS còn gởi nhân viên đến làm việc bán thời ở vài nơi khác trong tiểu bang.

## STARTTS giúp những ai ?

Người ta được biết có nhiều người trước khi qua Úc định cư đã từng bị tù đày tra tấn hay khủng hoảng vì đủ thứ tai biến nghiêm trọng khác và thường là họ phải mang hậu quả của những kinh nghiệm đau thương đó trong nhiều năm sau. Do vậy STARTTS muốn giúp họ giải quyết những hậu quả này qua nhiều dịch vụ đa dạng cho cá nhân, cho từng nhóm và cho cả cộng đồng.

Quý vị có thể đã từng là nạn nhân của đủ loại bạo lực có hệ thống, từng bị tra tấn, sách nhiễu, giam cầm, từng phải chứng kiến người khác bị hành hạ, phải sống trong hoàn cảnh chiến tranh pháp phòng hay không khí chính trị ngột ngạt, hoặc đã trải qua những chuyển vượt biên nguy hiểm, thêm cuộc sống khó khăn ở trại tị nạn, phải xa lìa nơi chôn rau cắt rốn, và bị mất quê hương ...

## STARTTS giúp về những vấn đề gì ?

Nếu quý vị đã kinh qua hay chứng kiến những biến cố và hoàn cảnh như vậy, quý vị có thể cảm thấy mình đang bị một số triệu chứng sau đây. Xin nhớ rằng những triệu chứng này thật ra là **những phản ứng thông thường trước những sự việc hết sức bất thường**.

- Minh máy đau nhức
- Mất ngủ, và khi ngủ được lại hay bị ác mộng
- Hay nhớ tới những kỷ niệm đau thương cũ
- Cảm thấy bồn chồn lo lắng sợ hãi
- Cảm thấy như thể mình đang sống lại cả dĩ vãng đau thương
- Dễ hốt hoảng, lo sợ vô cơ
- Buồn tui, dễ khóc, mang nhiều mặc cảm
- Muốn xa lánh mọi người mọi việc
- Tránh những tình huống nào có thể nhắc nhớ chuyện đau buồn xưa
- Trí nhớ và khả năng chú ý bị mất hay giảm đi
- Ăn uống không biết ngon
- Ân hận hối tiếc về những việc đã qua
- Dễ nóng dễ giận
- Cảm thấy chóng mặt, yếu lả, tương như sắp ngất xỉu

Những khủng hoảng quý vị đã gặp cùng với hậu quả của nó thường cũng để lại **ảnh hưởng trên toàn thể gia đình**, để đưa tới xáo trộn, xung đột, đổ vỡ.

## STARTTS giúp thế nào ?

STARTTS trợ giúp cho những ai trong hoàn cảnh như trên vượt qua các vấn đề khó khăn do hậu quả của chiến tranh, bạo lực và chia ly mất mát trong kiếp sống tị nạn. STARTTS muốn đem lại tình người và muốn được cảm thông với những đốn đau tận cùng của họ, đồng thời không quên ghi nhận khả năng vượt lên mọi đau khổ do nghịch cảnh gây ra, một khả năng tiềm tàng trong mỗi con người.

Đến với STARTTS, quý vị sẽ :

- \* Có dịp tâm sự về cuộc sống của mình với nhân viên am hiểu những khó khăn của người tị nạn, cùng những vấn đề gây ra do những khủng hoảng quý vị đã gặp.
- \* Được chuyên viên vật lý trị liệu săn sóc những hậu quả trên cơ thể.
- \* Được bác sĩ tâm thần khám và chữa trị nếu cần
- \* Được tham gia các nhóm sinh hoạt, tương trợ, và trị liệu.
- \* Được hướng dẫn về công ăn việc làm, học hành, huấn nghệ.
- \* Được biết thêm về các dịch vụ y tế xã hội khác và được giới thiệu tới những nơi này nếu cần
- \* Có thể cho con em tham gia các chương trình đặc biệt dành riêng cho các em dưới 18 tuổi, như trại hè và sinh hoạt ngoài trời.

Mọi sự giúp đỡ hoàn toàn miễn phí.