இரகசியமானவை; நடுநிலையானவை

இலவசம்: உங்களுக்குச் செலவு இல்லை.

இரகசியம்: நீங்கள் எங்களுக்குக் கூறுகின்றவை எவையும், நீங்கள் வேண்டிக் கொண்டால் அல்லாமல், வேறு எவருக்கும் சொல்லப்பட மாட்டா. **STARTTS** இல் உங்களுக்கு மொழி பெயர்த்துரைப்பவர் எவராக இருப்பினும் அவரும் இரகசியத்துக்குக் கட்டுப்பட்டவர் ஆவார்.

நடுநிலை தவறாமை: பல்வேறு பண்பாட்டையும், அரசியலையும், சமயத்தையும் சார்ந்த குழுவினர் களை நாம் **STARTTS** இல் பார்க்கின்றோம். அவர்கள் எவராக இருப்பினும் அவர்களின் மனித உரிமைகள் மீறப்பட்ட போது, அவர்கள் யாவரும் சிகிச்சைக்கும் பேணுகைக்கும் உரிமை உடையோர்.

ஆக்கிலம் கொஞ்சம் தெரிந்தால் அல்லது தெரியாவிட்டால் என்னவாகும்?

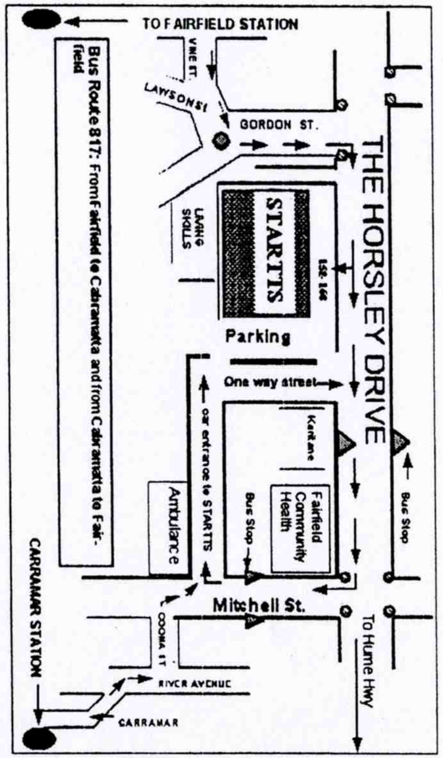
பின்வரும் மொழிகளைப் பேசுகின்ற அறிவுரை வழங்குவோர் **STARTTS** இல் இருக்கின்றனர்: அரபு, போசினியன், குரோஷியன், தாரி, பார்சி, பிரஞ்சு, இந்தி, கேமார், லாகோ, பாஸ்து, போர்த்துக்கல், சேர்பியன், ஸ்பானிஸ், துத்தும், உருது, வியட்நாம். ஆகிய மொழிகள். நீங்கள் வேறு ஏதாவது ஒரு மொழியைப் பேசுபவராக இருந்தால் உங்களுக்குத் தகைமையுள்ள ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பவரை ஒழுங்கு செய்யலாம்.

STARTTS
152 – 168 the Horsley Drive
Carramar, NSW 2163
அஞ்சல் முகவரி: **PO Box 203**
Fairfield, NSW 2165
தொ. இல: (02) 9794 1900 **Fax**: (02) 97941910.

கூடிய தகவல்களை எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்ளலாம்?

STARTTS பற்றிய கூடிய தகவல்களுக்கு: தொ. இ. (02) 9794 1900 இல் எம்மைத் தொடர்பு கொள்க. அலுவலக நேரம்: திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை: மு.ப. 8.30 – பி.ப.5.00

STARTTS ஐ கண்டு கொள்வது எப்படி?



Produced by Sydney Language Centre 9428 3353

சேவை பெறுவோர்க்கான தகவல்கள்

S.T.A.R.T.T.S

சித்திரவதை, உணர்வதிர்ச்சிக் கோளாறு என்பவற்றில் உயிர்பிழைத்தோர்க்கான சிகிச்சைக்கும் மறுவாழ்வுக்குமான சேவை

152-168 The Horsley Drive
CARRAMAR, NSW 2163
தொ. இல: (02) 9794 1900

TAMIL

தமது சொந்த நாட்டில் அல்லது அவுஸ்திரேலியாவுக்குப் புலம்பெயர்தலின் போது சித்திரவதைக்குள்ளாக்கித் துன்றுத்தப்பட்ட அகதிகளுக்கும் ஏனைய உணர்ச்சி அதிர்ச்சிக் கோளாற்று அனுபவங்களைக் கொண்ட அகதிகளுக்கும் அகதிகளைப் போன்ற பின்னணிகளிலிருந்து வந்தவர்களுக்கும் சமுதாய அடிப்படைப் பிணியாய் நிலையச் சேவைகளையும் துணைச் சேவைகளையும் (STARTTS) வழங்குகின்றது. **Carramar, Aburn** ஆகிய நிலையங்களிலும் சிட்னியிலும் நியூ சவுத் வேல்ஸ் மாநிலத்திலுமுள்ள வேறு சில பிராந்திய நிலையங்களிலும் **STARTTS** அதன் சேவைகளை வழங்குகின்றது.

சித்திரவதை செய்யப்பட்டவர்கள் அல்லது உணர்வதிர்ச்சிக்கு உள்ளாக்கப்பட்டவர்கள் அந்த அனுபவங்களின் விளைவுகளைப் பல ஆண்டுகள் தம்முடன் கொண்டு திரிவர்.

இந்த விளைவுகளுக்கான நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளத் தனிப்பட்டவர்களுக்கும் குழுக்களுக்கும் சமுதாயங்களுக்கும் STARTTS உதவுகின்றது.

STARTTS க்கு வருகின்றவர்கள் போர், உள்நாட்டுக் கலகம், அடக்கி வைக்கும் முகாங்கள், அகதி முகாங்கள், அபாயகரத் தப்புதல்கள், நாடு கடத்தல், புலம்பெயர்தல் ஆகிய சூழ்நிலைகளில் வன்முறைகளை அனுபவித்திருக்கலாம்; அல்லது நேரிலே பார்த்திருக்கலாம் .துன்புறுத்தல், தொல்லை கொடுத்தல், சிறை, சித்திரவதை அல்லது திட்டமிட்ட வன்முறைகள் போன்ற கொடுமைகளிடையே அவர்கள் வாழ்ந்திருக்கலாம்.

திட்டமிட்ட வன்செயல் விளைவுகள்

நீங்கள் அல்லது உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர்கள் ஓர் அகதி–போன்ற பின்னணியிலிருந்து வந்தவர்களா? பின்வருவனவற்றுள் சில அனுபவங்கள் உள்ளவர்களா?

* உடல் வலித்தலும் நோதலும்
* நித்திரைப் பிரச்சினைகள்; கோரக் கனாக்கள்
* மீண்டுவரு துன்ப எண்ணங்கள்; நினைவுகள்
* அச்ச உணர்வு; பதட்டம், மனவுலைவு
* பழைய அனுபவங்களில் இருந்து விடுதலை பெறுகின்றமை போன்ற உணர்வு
* காரணமின்றி எளிதில் அச்சமடைதல்
* கவலை, அழுதல், கூடாத உணர்வு
* மக்களிடமிருந்தும் தொழில்பாடுகளிலிருந்தும் விலகிக்கொள்ளல்
* துன்பமான பழைய அனுபவங்களை நினைவு படுத்தும் நிலைமைகளைத் தவிர்த்தல்
* ஞாபக இழப்பும்; மனத்தை ஒருவழிப்படுத்த முடியாமையும்
* பசியார்வக் குறைவு
* குற்ற உணர்வும் கோபமும்
* மயக்கம், தலை சுற்றல் அல்லது தளர்வு

இந்த அனுபவங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எல்லோரையும் பாதிக்கலாம்; அத்துடன் குடும்பச் சீரழிவுக்கும் சண்டைகளுக்கும் உறவு முறிவுகளுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம்.

போர், சித்திரவதை, திட்டமிட்ட வன்செயல்கள் போன்ற கொடூரமான நிலைமைகளுக்கு இவை பொதுவான எதிர்த் தாக்கங்கள் ஆகும்.

STARTTS எவற்றை உங்களுக்குச் செய்யலாம்?

சித்திரவதை, அகதி தொடர்பான உணர்வதிர்ச்சிக் கோளாறு ஆகியவையுடன் சேர்ந்த பிரச்சினைகளை உயிர்பிழைத்தோர் போக்கிக்கொள்ள **STARTTS** உதவுகின்றது. குணப்படுத்தும் இயல்புடைய சந்தர்ப்பத்தில் கௌரவமான உறவுகளை நாம் ஊக்குவிக்கின்றோம் – அந்த உறவுகள் மக்களின் ஆழமான துன்பத்தையும் பிழைத்து வாழ்தற்கும் நோய் தீர்த்தற்குமான அவர்களின் இயல் திறனையும் அங்கீகரிப்பன.

* **STARTTS** இல் ஓர் அறிவுரை கூறுபவரோடு உங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசலாம். அவர் சித்திரவதை, அகதி உணர்வதிர்ச்சிக் கோளாற்றுப் பிரச்சினைகளில் நிறைந்த விளக்கம் உள்ளவர்.
* உணர்வதிர்ச்சிக் கோளாற்றின் உடல் சார்ந்ததும் மனக்கவலை நோய்களினால் உண்டானதுமான விழைவுகளுக்குப் பரிகாரங்காண இயன் மருத்துவம் (**Physiotherapy**), உடல் செயற்பாடு ஆகிய சேவைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
* மன நோய்க்கான மதிப்பீட்டையும் சிகிச்சையையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
* செயற்பாடுளிலும், ஆதரவு,நோய் தீர்த்தல் ஆகிய குழுக்களிலும் கலந்து கொள்ளலாம்.
* தொழில், கல்வி ஆகியவை பற்றிய தகவலையும் அறிவுரையையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
* ஏனைய சுகாதாரம், ஆக்கநல சேவைகள் பற்றிய தகவல்களைப் பெறலாம்; தேவைப்படின் அந்தச் சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவி பெறலாம்.
* வதிவிட & பற்றைக்காடு – நிகழ்ச்சித்திட்டங்கள் உட்பட விசேட இளைஞர்கள் செயற்பாடுகளில் உங்கள் பிள்ளைகளும் இளைஞரும் ஈடுபடலாம்.