

Kuraklığın sosyal etkileriyle başetme



We speak your language 📞 13 1202

Kuraklığın sosyal etkileri

Centrelink, mevcut kuraklığın bireyler ve aileler üzerindeki ciddi sosyal etkilerini kabul etmektedir. Hayatta bir dereceye kadar stres olması normaldir ve kırsal kesimlerde yaşayan halkın çoğu kuraklık, kayıp ve çeşitli zorluklara karşı koyma bakımından tecrübelidirler. Ancak kırsal alanlarda yaşayanların çoğu açısından uzun süren bir kuraklık, önemli bir değişiklik ve kriz anlamına gelmektedir. Uzun süreli belirsizlik aynı zamanda endişe ve stresi de artırmaktadır. Böyle bir ortam içinde zaman zaman değişen güçlü hislerin olması normaldir. Umud edilen şeyleri iyi bilmek ve hislerin dışı vurulması ve değişikliklerin idare edilmesi bakımından yapıcı olan yolları öğrenmek faydalı olabilir. İlave yardıma ne zaman gerek duyulabileceğini bilmek de önemlidir.

Kuraklık zamanlarındaki normal hisler ve ruh hali

Uzun süreli bir kuraklığın baskıları ile uğraşırken, herkes kendine özgü bir tepki sergiler. Normal tepkiler arasında şunlar sayılabilir:

- kontrolden çıkma ve hava koşulları ve piyasaların insafına kalma hissi
- geleceğe yönelik olarak ailenin geçimi ve çiftçilik/hayvancılık için gerekli olan finansman yetersizliği korkusu
- olayların mevcut sonuçları nedeniyle hüsrana, sinir, çaresizlik ve hayal kırıklığı gibi güçlü hisler
- verilen/verilmeyen kararlardan doğan pişmanlık
- kontrolünüz dışındaki olaylar nedeniyle başkalarını veya kendinizi suçlamak
- sosyal dışlanma; başkaları ile birlikte olmak istememe gibi

Coping with the social impact of drought - Turkish

- uzun yıllar içinde elde edilen hayvan sürülerini satma zorunluluğundan kaynaklanan büyük üzüntü ve umutsuzluk
- çiftlik hayvanları, yabani hayvan ve bitkiler ve otlakların kişinin gözleri önünde zarar görmesi ve/veya ölmesinin doğurduğu üzüntü
- bu yılki çiftçilik/hayvancılık programı hakkında zor kararlar almaktan kaynaklanan stres ve baskı, ve
- mali sorumlulukları yerine getirebilmek için banka borçları/hesaptan fazla para çekme gibi konuları bankalarla görüşme gerekliliğinden kaynaklanan stres.

Bu hislerin normal olduğunu bilmek önemlidir. Bir pratik sorunun çözülmesi veya biraz yağmur yağması sonucunda bu hisler düzelebilir. Ayrıca bunlar, yeni sorunlar ve gelecek yılki ürün için yapılması gereken yatırım miktarı ya da hayvan alımı yapma zamanı gibi zor kararlar almanız gerektiğinde yeniden ortaya çıkabilirler.

Sorunlarla başetmenin olumlu yolları

En sonraki kuraklık veya geçmiş kayıplar döneminde sorunlarla olumlu olarak nasıl ilgilendiğinizi kendinize hatırlatmak faydalıdır. Çünkü bu, mevcut sorunlarla başetme bakımından kendinize daha güvenli ve iyimser olmanıza yardımcı olacaktır. Sorunları göğüslemenin bazı olumlu yolları:

- aile ve yakın arkadaşlarla birlikte olmak için zaman ayırmak
- hayatınızın kalan kısmını mümkün olduğu kadar normal olarak devam ettirmek
- evdeki masraflarda neden kısıntıya gidildiğini açıkça tartışmak

www.centrelink.gov.au



Australian Government



- sağlığınıza dikkat etmek—düzgün beslenme, hareket yapmak vs.
- kendi hislerinizi dışı vurmak ve aile bireylerinin kendi hisleri hakkında konuşmalarına imkan tanımak
- araba kullanırken, evde veya işde çalışırken daha dikkatli olmak, **ve**
- şakacılık tarafınızı hatırlamak ve gülmek.

İlave yardıma ihtiyaç duyulan dönem

Kuraklıktan kaynaklanan stresi idare etmenin çok zor olduğu anlar olabilir. Bu gibi durumlarda daha fazla bilgi ve yardıma başvurmak doğru olabilir. Bu gibi durumların işaretleri şunlardır:

- kendi hislerinizi paylaşabileceğiniz hiç kimse yokmuş gibi hissetmek
- çoğu zamanlarda kendinizi 'tam sınırdaki' gibi hissetmek
- kendini uyuşuk ve boş hissetme
- kendinizi artık 'daha dayanamayacakmış' gibi hissetme
- uykunuzun sürekli olarak bölünmesi
- ilişkilerinizin ve işinizin iyi gitmemesi veya önemli derecede değişiyor gibi görünmesi
- alkol kullanımınızı artırmanız, **ve**
- sağlık sorunlarınızın ortaya çıkması.

Bu işaretler çocuklarda bu gibi durumlara ek olarak şu şekillerde de ortaya çıkabilir:

- grup faaliyetlerinden çekilme
- saldırgan davranış, **ve**
- okulda zorluklar.

Unutmayınız ki yardım elde etmeye çalışmak olumlu bir adım ve bir güçlülük işaretidir.

Bir Centrelink Sosyal Görevlisi nasıl yardımcı olabilir?

Centrelink Sosyal Görevlileri gizli, profesyonel ve ücretsiz hizmet sağlarlar. Centrelink Sosyal Görevlisinden

Centrelink ile Türkçe dilinde konuşmak için **13 1202*** nolu telefonu arayınız. İnternette kendi dilinizdeki bilgileri **www.centrelink.gov.au** sitesinde bulabilirsiniz.

* Ev telefonunuzdan Centrelink'in "13" ile başlayan telefon numaralarına yaptığınız aramaların ücreti, bağlı olduğunuz telefon şirketine göre değişebilir. Ev telefonunuzdan "1800"lü numaralara yaptığınız aramalar ücretsizdir. Umumi telefonlar ile cep telefonlarından yapılan aramalara daha yüksek bir tarife uygulanmaktadır.

gereken yardımı telefonla elde edebilir veya bir Centrelink Müşteri Hizmet Merkezindeki özel bir büroda görüşme yapabilirsiniz. Bir Centrelink Sosyal Görevlisi sizi dinleyecek, size destek sağlayacak ve seçeneklerinizi belirlemenize yardımcı olacaktır. Tüm bunları yaparken, kişisel ve aile bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterecektir. Centrelink Sosyal Görevlileri size şu şekillerde yardımcı olabilirler:

- kişisel ve aile sorunlarınızla ilgili olarak kısa vadeli danışmanlık ve destek sunmak
- sağlık, yasal hizmetler, destek grupları, acil mali yardım ve danışmanlık gibi konularda size bilgi sağlamak veya sizi toplum içindeki bu hizmetlere havale etmek
- Centrelink tarafından sağlanan kuraklık yardım ödemeleri ve diğer ödenek ve hizmetler hakkında bilgi sağlamak, **ve**
- özel koşullarda ödenek alma hakkınız olup olmadığını belirlemek; bir gencin evde kalması halinde sorunlar yaşaması veya bir kimsenin bir ev içi şiddet ortamından kaçması gibi.

Bir Centrelink Sosyal Görevlisi ile irtibat kurmak

13 2316 nolu telefondan Drought Assistance line'ı (Kuraklık Yardım hattı) aramak suretiyle bir Centrelink Sosyal Görevlisi ile bir görüşme (tefonda veya yüz yüze) ayarlayabilirsiniz. Size çabuk yardım sağlanabilmesi için, lütfen operatöre şunları belirtiniz:

- yaşadığınız bölgeyi
- kuraklıkla ilgili bir konu hakkında telefon ettiğinizi, **ve**
- bir Sosyal Görevli ile konuşmak istediğinizi.

Eğer telefonda sağlanan hizmet ihtiyaçlarınızı karşılamaz ise ya da bir Centrelink Müşteri Hizmet Merkezine gidemezseniz, bir Sosyal Görevli daha uygun bir yerde sizi ziyaret etmek için bir düzenleme yapabilir.

İlave yardım

24 saatlik Lifeline danışma hizmetine erişmek için **13 1114** nolu telefonu arayınız.