

Tổ chức của chúng tôi

Mỗi năm, Road Trauma Support Services Victoria (Dịch vụ Hỗ trợ Sang chấn Giao thông Victoria) cung cấp chương trình tư vấn, thông tin và hỗ trợ đồng bạn miễn phí cho hơn 3.000 người dân Victoria bị ảnh hưởng bởi sang chấn giao thông.

Chúng tôi quyết tâm giáo dục cộng đồng và nâng cao nhận thức của công chúng về sang chấn giao thông và điều này ảnh hưởng như thế nào đến đời sống người dân. Chúng tôi thực hiện việc này bằng cách giải quyết thái độ và hành vi của người sử dụng công lộ thông qua giáo dục.

Nhân viên tư vấn của chúng tôi

Nhân viên tư vấn của chúng tôi được đặc biệt huấn luyện để giúp các cá nhân đối phó với những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi liên quan đến sang chấn giao thông.

Các buổi tư vấn là miễn phí, bảo mật và không hạn chế số buổi đối với bất kỳ ai bị ảnh hưởng bởi tai nạn giao thông (hoặc liên quan đến bất kỳ phương tiện giao thông công cộng nào), bất kể sự việc này xảy ra vào lúc nào. Các buổi tư vấn có thể được thực hiện theo hình thức gặp mặt trực tiếp hoặc qua điện thoại.

Khách hàng của chúng tôi gồm có gia đình bị mất người thân, bạn bè và đồng nghiệp; người bị thương và người chăm sóc; người lái xe và hành khách; và những người đầu tiên đến hiện trường – nhân chứng, dân chúng đã ra sức giúp đỡ và nhân viên dịch vụ cấp cứu.

Quý vị không cần giấy giới thiệu mới được sử dụng dịch vụ của chúng tôi. Chúng tôi làm việc từ thứ Hai đến thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Muốn lấy hẹn, xin gọi số

1300 367 797.

Cộng đồng của chúng tôi

Dưới đây là một số cách để giúp đỡ và kết nối với những người bị ảnh hưởng bởi sang chấn giao thông:

- Hãy nói cho gia đình và bạn bè quý vị biết về các dịch vụ tư vấn miễn phí do Road Trauma Support Services Victoria. cung cấp.
- Hãy thích (like) chúng tôi trên Facebook, hãy theo chúng tôi trên Instagram và Twitter hoặc ghi tên vào danh sách gửi thư của chúng tôi.
- Hãy đến tham gia chuyến cộng đồng đi bộ Shine a Light on Road Safety hoặc buổi lễ Time for Remembering hàng năm của chúng tôi.
- Hãy đến dự Nhóm Trị liệu Nghệ thuật (Art Therapy Group) miễn phí hàng tháng của chúng tôi (không cần biết gì hết về nghệ thuật/thủ công nghệ).
- Hãy tham gia để định hướng cho tương lai của chúng ta bằng cách trở thành thành viên của Road Trauma Support Services Victoria.
- Làm công tác thiện nguyện với chúng tôi.

Ủng hộ công việc của chúng tôi

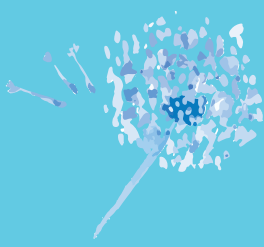
Bị thương tật hoặc tử vong vì tai nạn đụng xe trầm trọng hoặc có thể xảy ra với bất cứ ai, bất kỳ lúc nào. Mỗi đô-la quyên tặng sẽ giúp chúng tôi cung cấp các dịch vụ quan trọng cho toàn thể dân chúng Victoria bị ảnh hưởng. Xin quý vị cân nhắc việc quyên góp hôm nay.

Chúng tôi tái đầu tư tất cả tiền thu được vào các chương trình của chúng tôi và cố gắng hết sức để bảo đảm rằng các nguồn lực giao cho chúng tôi sẽ được sử dụng hiệu quả và đúng đắn tối đa.

1300 367 797 | www.rtssv.org.au



TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT • KHÔNG PHÊ PHÁN • TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT



Người đầu tiên đến hiện trường và người chứng kiến sang chấn giao thông

1300 367 797 | rtssv.org.au

TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT • KHÔNG PHÊ PHÁN • TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT • KHÔNG PHÊ PHÁN • TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • UNLIMITED • FREE • A SPACE TO BE WHO YOU ARE • SAFE • TRUST • CONFIDENTIAL • EMPATHY • UNDERSTANDING • NON JUDGEMENTAL • RESPECT • AT YOUR OWN PACE • CONNECTED • I HEAR YOU • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT • KHÔNG PHÊ PHÁN • TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT • KHÔNG PHÊ PHÁN • TÔN TRỌNG • THEO ĐÀ RIÊNG CỦA MÌNH • KẾT NỐI • TÔI NGHE BẠN • KHÔNG GIỚI HẠN • MIỄN PHÍ • MỘT NƠI ĐỂ THỂ HIỆN CHÍNH MÌNH • AN TOÀN • TIN CẬY • BẢO MẬT • CẢM THÔNG • HIỂU BIẾT



Hiện trường sang chấn giao thông

Đụng xe liên quan đến xe cộ và các phương tiện giao thông khác có người bị chết hoặc bị thương nặng là những sự việc đau thương. Điều quan trọng cần lưu ý là quý vị có thể cảm thấy đau buồn nếu đã chứng kiến vụ đụng xe hoặc đã trợ giúp tại hiện trường tai nạn trầm trọng.

Quý vị có thể trải qua các suy nghĩ, cảm giác, cảm xúc và phản ứng khác nhau liên quan đến sang chấn giao thông mà quý vị cảm thấy khó đối phó và nằm ngoài kinh nghiệm của gia đình và bạn bè. Quý vị có thể cảm thấy lẻ loi với các vấn đề của mình.

Phản ứng thường gặp

Nhận ra các phản ứng của mình và biết đó là phản ứng bình thường đối với sự việc đau thương là điều có ích. Ví dụ: quý vị có thể gặp trải qua:

- Hồi tưởng, mất ngủ hay ác mộng; sốc, run rẩy hoặc cảm thấy lạnh lạ thường; nhạy cảm với tiếng ồn; nhiều cảm xúc khác nhau như không tin, cảm nghĩ có lỗi, tức giận, dễ cáu gắt hoặc cảm thấy vô vọng; đầu óc lẫn lộn; không thể tập trung làm công việc; tách rời người khác hoặc các sinh hoạt thường lệ; tránh né tình huống có thể gây ra những cảm xúc khó đối phó, đặc biệt là địa điểm xảy ra tai nạn.
- Luôn bận tâm về những gì đã xảy ra; hồi tưởng những gì quý vị đã thấy, đã nghe và đã nghĩ được.
- Nếu trợ giúp một người nào đó khi họ hấp hối, quý vị có thể cảm thấy đau buồn vì đã có sợi giây liên hệ mà chỉ quý vị mới có thể cảm nhận và biết được.
- Cảm giác giả định đơn giản về thế giới đã bị tan vỡ, rằng không có gì là 'an toàn' nữa.

- Sợ lái xe hoặc là hành khách, đi xe đạp hay người đi bộ trên đường; lo lắng về người thân yêu khác khi họ đi trên đường hoặc ở gần đường lộ.
- Tự phê phán và đổ lỗi cho mình; đặt nghi vấn về những gì quý vị đã làm và cho rằng lẽ ra quý vị nên cố gắng hơn để tránh xảy ra tai nạn hoặc để giúp đỡ tại hiện trường.

Điều gì có thể có ích?

Cố gắng đừng cảm thấy ngại nhờ giúp đỡ nếu cần và khi quý vị cần; trong cuộc sống, tất cả chúng ta ai ai cũng có lúc sẽ cần người khác giúp đỡ mình. Các ý tưởng sau đây có thể có ích cho quý vị:

- Thừa nhận rằng khi trải qua sự kiện đau thương thì sẽ có nhiều phản ứng khác nhau.
- Biết rằng những suy nghĩ lặp lại, hồi tưởng và những cơn ác mộng là chuyện thường xảy ra và thường sẽ giảm dần cường độ và ít xảy ra hơn.
- Học cách tập tự chăm sóc: nghỉ ngơi nhiều, ăn đều đặn và bổ dưỡng, đi bộ hoặc tập thể dục, tránh bia rượu hoặc ma túy để tìm quên.
- Cố gắng tránh tiêu thụ các chất kích thích như cà phê, trà, thuốc lá và đồ uống có caffeine nhiều hơn.
- Dành thời gian thư giãn nhưng cẩn thận đừng tự cô lập bản thân quá nhiều với những người khác.
- Cố gắng để quay trở lại thói quen sinh hoạt bình thường khi có vẻ đã đúng lúc.
- Tìm một người nào đó chịu khó nghe và hãy nói về những gì quý vị đang suy nghĩ và cảm xúc của quý vị.

Ai có thể giúp?

Thân nhân hoặc bạn bè biết cảm thông sẽ là người có thể giúp quý vị nhiều nhất vào thời điểm này. Tuy nhiên, nhiều khi quý vị thấy một số người quanh mình không hiểu hoặc muốn quý vị nhanh chóng 'vượt qua nó'.

Quý vị nhiều khi sẽ tự cấm mình nói về những gì đã xảy ra để tránh cảm thấy đau khổ và gây ra tình huống lúng túng cho người khác. Đây là lúc có thể có ích khi nói chuyện với ai đó không phải là người quen, bạn bè thường lệ của quý vị, chẳng hạn như bác sĩ đa khoa hoặc chuyên viên tâm lý, bác sĩ tâm thần, nhân viên xã hội hoặc nhân viên tư vấn có kinh nghiệm về sang chấn và đau buồn.