sttars
supporting survivors of
torture & trauma

STTARS ஐ எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?

81 Angas Street, Adelaide
South Australia 5000
தொலைபேசி: (08) 8206 8900
இலவச அழைப்பு: 1800 773 520
தொலைநகல்: (08) 8223 2218
இணயதளம்: www.sttars.org.au

sttars
supporting survivors of
torture & trauma

அடக்குமுறை, வன்முறை, யுத்தம் அல்லது சட்டவிரோத சிறையிலடைப்பு காரணமாக மன அதிர்ச்சிக்குட்பட்ட அல்லது சித்திரவதையை அனுபவித்த அகதி மற்றும் புலம்பெயர் பின்புலத்தைக் கொண்ட மக்களுக்கு STTARS உதவுகிறது.

தனிப்பட்ட மற்றும் குழு அறிவுரையாலோசனை, ஆதரவு மற்றும் பரிந்து பேசல், நோய் தீர்க்கும் உருவுகை (remedial massage) மற்றும் இயற்கைச் சிகிச்சைகளை STTARS வழங்குகிறது.

ஒரு பரிந்துரையை மேற்கொள்ள அல்லது ஒரு சந்திப்பு நேரத்தை ஏற்பாடு செய்ய STTARS ஐ 8206 8900 இல் திங்கள் முதல் வெள்ளிக் கிழமை வரை காலை 9.00 முதல் மாலை 5.00 மணி வரை அழைக்கவும்.

STTARS என்பது அரசியல் அல்லது சமய இணைப்புகள் எதுவுமின்றி அரச சார்பற்றதும், வருமான நோக்கமற்றதுமான ஒரு நிறுவனமாகும். நாங்கள் 1991 இலிருந்து சித்திரவதை மற்றும் அதிர்ச்சியிலிருந்து தப்பிப் பிழைத்தவர்களுக்கு சேவைகள் மேற்கொண்டு வருகின்றோம். நாங்கள் சித்திரவதை மற்றும் அதிர்ச்சியிலிருந்து தப்பிப் பிழைத்தவர்களுக்கான ஆஸ்திரேலிய சேவைகள் மன்றத்தின் ஓர் உறுப்பினராவோம்.

நீங்கள் அகதி அல்லது புலம்பெயர் பின்புலத்தைக் கொண்டவராக இருந்து பின்வருவம் தன்மைகளைக் கொண்டிருப்பின் STTARS ஐ அழைக்கவும்:
நித்திரை கொள்வதில் சிரமம், உங்கள் உடம்பிலிருந்து நீங்கள் துண்டிக்கப்பட்டிருப்பது போன்ற ஓர் உணர்வு, பயங்கரக் கனவு, மன உளைச்சலும் திகிலடைந்த நிலையும், கடுமையானதும் நீண்ட நாட்களுக்கு தொடர்ந்திருக்கின்றதுமான ஆழ்ந்த துயரமும் கவலையும், கடுமையானதும் நீண்ட நாட்களுக்கு தொடர்ந்திருக்கின்றதுமான குற்ற உணர்வும் கோபமும், விடாப்பிடியான துயரம் அல்லது பயமுறுத்தும் நினைவுகள், ஞாபக மறதி பயனற்றவன் என்ற உணர்வு.

அல்லது பின்வருவம் தன்மைகள் உங்களுக்கிருப்பின்:
கடந்த கால அனுபவங்களை நினைவூட்டும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தல், தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பது போன்ற உணர்வும் பிறர் மீதான நம்பிக்கையின்மையும், மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை, மீண்டும் மீண்டும் வருகின்ற யோசனைகள் பற்றி தொடர்ந்தும் சிந்தித்துக் கொண்டிருத்தல், காரணமின்றி அடிக்கடி வரும் பதற்றமும் முன்கோபமும், ஒரு காலத்தில் உங்களுக்கு நெருக்கமாக இருந்தவர்களிலிருந்து தூரமாகிவிடும் உணர்வு மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்தும், சமூக செயற்பாடுகளிலிருந்தும் பின்வாங்குதல்.

STTARS உரைபெயர்ப்பாளர்களை வழங்குகிறது.
எம்முடன் தொடர்பு கொள்ள உங்களுக்கு ஓர் உரைபெயர்ப்பாளர் தேவையாயின் அழைக்க 131 450.

STTARS இரகசியத் தன்மை பாதுகாப்புமிக்கது.
இதன் கருத்து உங்கள் அனுமதியின்றி உங்களைப் பற்றிய தகவல் எதனையும் STTARS இற்கு வெளியில் எவருக்கும் நாம் வழங்கமாட்டோம்.

STTARS இலவசமானதாகும்.
இதன் கருத்து எமது சேவையைப் பயன்படுத்துவதற்காக உங்களிடமிருந்து பணம் அறவிடப்பட மாட்டாது.

STTARS ஐ எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது?
81 Angas Street, Adelaide
South Australia 5000
தொலைபேசி: (08) 8206 8900
இலவச அழைப்பு: 1800 773 520
தொலைநகல்: (08) 8223 2218
இணயதளம்: www.sttars.org.au

பஸ், புகைவண்டி அல்லது டிராமில் பயணம் செய்தல்:
Angas street இலுள்ள STTARS ஐ அடைய பொதுப் போக்குவரத்து சேவையை நாடுவதே சிறந்த வழியாகும். விக்டோரியா சதுக்கத்தில் அதிகமான பஸ் வண்டிகள் தரிக்கின்றன. அடிலெய்ட் புகையிரத நிலையத்திலிருந்து வரும் பஸ் வண்டியும் அடிலெய்ட் டிராமும் (நகர எல்லைக்குள் இலவசம்) விக்டோரியா சதுக்கத்தில் தரிக்கின்றன.