

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

Korkunun yaşamınızı sınırlandırmasına izin vermeyin

Don't let fear limit your life

**KORKUNUN YAŞAMINIZI SINIRLANDIRMASINA
İZİN VERMEYİN**
(Don't let fear limit your life)

Evden çıkıp yürüyüş yapmak, arkadaşlarımızla buluşmak yahut yeni bir yere gitmek hem de vücut hem de akıl sağlığımıza iyi gelir. Hem egzersiz yapmış oluruz, hem insanlarla birarada olmuş oluruz, hem de yeni deneyimler ediniriz. Ancak birçok yaşlı kimse şiddete dayalı suçların işlendiğini duydukça korku duymakta ve evden dışarı çıkmak istememektedir.

Oysa, NSW Polis Servisi'nden gelen iyi haberlere göre yaşlıları hedef alan suçlar gençleri hedef alan suçlardan daha azdır.

Gençlerin işlediği suçlardaki artışı duyan yaşlıların çoğu birkaç genci birarada gördüler mi kendilerini tehdit altında hissederler. Ancak, konuya gerçekçi bir açıdan yaklaşmak gerekir. Gençlerin suç işlemeleri bir sorundur ama suç işleyen gençler azınlıktadır. Gençlerin çoğunluğu suç işlemez.

Korku sevdiğiniz etkinlikleri yapmanıza engel olmasın. NSW Polis Servisi'yle birlikte derlediğimiz aşağıdaki sakıncalara dikkat ederseniz sokağa çıktığınızda kendinizi daha güvencede hissedeceksiniz:

- Size daha çok güven verecekse yürüyüşe veya çarşıya çıktığınızda yanınıza bir arkadaş alın.
- Üzerinizde fazla para taşımayın. Büyük faturaları çekle ödeyin. Yiyecek alışverişinizi yapmak ve fatura ödemek için "key card" kullandığınızda para transferi banka hesabınızdan direkt olarak yapıldığı için neredeyse yanınıza hiç para almasanız da olabilecektir. Herhangi bir nedenle üzerinizde fazlaca para bulunacaksa paranızı iç ceplerinizden birine koyun.
- Bankaya her hafta aynı gün veya aynı saatte gitmeyin. Programınızda değişiklik yapmak hırsızlığı önler. Banka veznesinden ayrılmadan önce ve bankamatikten parayı çeker çekmez hemen cüzdanınıza yerleştirin.

- Çanta veya cüzdanınızı önünüzde tutun. Cüzdanınızı giysinizin ön cebinde veya iç cebinde taşıyın. Çantanız elinizden kapılsa bile paranız emniyette kalır.
- Arabanıza geri dönerken anahtarını daha arabanın yanına varmadan önce hazır edin. Böylece anahtar bulmaya çalışırken ansızın hırsıza yakalanmazsınız.
- Ek bir önlem olarak, yolunuzun üzerindeki "Safety Houses" yani emniyetle yardım isteyebileceğiniz evleri belirleyin. Bu evlerin üzerinde sarı bir "Safety House" resmi vardır.

Herhangi bir nedenle kendinizi tehlikede hissediyorsanız avazınız çıktığı kadar bağırın, yoldan geçenlerin dikkatini çekmeye çalışın veya en yakındaki bir dükkana veya kalabalığın bulunduğu yere gidin.

Güvenliğiniz konusunda endişeleriniz varsa bulunduğunuz yerdeki polis karakolunu arayın. Acil hallerde polisi aramak için 000 numaraya telefon edin. Telefonda İngilizce konuşmakta güçlük çekiyorsanız santral memuru sizi Yazılı ve Tercüme Servisi (TIS)'e bağlar.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgiyi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> internet sayfasında bulabilirsiniz.