

في الحالات الطارئة



إذا كانت تساورك أفكار انتحارية، من الضروري جداً أن تتحدث إلى شخص ما بشأنها. إن الأفكار والمشاعر الانتحارية مرعبة، لكنها تمرّ ويسهل تجاوزها عندما تتحدث إلى أحد ما بشأنها، كشخص من أفراد عائلتك أو أصدقائك أو طبيبك أو المعالج الذي يعتني بك.

إذا كنت في أستراليا وكنت تشعر بأنك معرض لخطر الانتحار، اتصل بأحد الأشخاص التالية على الفور:

طبيبك

حيثما كان ذلك ممكناً، ينبغي أن يكون طبيبك هو نقطة الاتصال الأولى لك خلال تعرضك لأزمة، فالأطباء مدربون على المساعدة في الأزمات ويمكنهم مساعدتك في العثور على الخدمات المناسبة. وسائل الاتصال بطبيبك:

الشرطة أو الإسعاف

اتصل على الرقم 000 لمساعدة في الحالات الطارئة أو توجه إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى إليك.

Lifeline Australia (الخط الأسترالي لإنقاذ الحياة)

اتصل على الرقم 13 11 14 للحصول على دعم هاتفي مجاني في الأزمات متوقّراً على مدار الساعة.

www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (خدمة معاودة الاتصال الهاتفية لشؤون الانتحار)

اتصل على الرقم 1300 659 467 للحصول على دعم هاتفي مجاني في الأزمات متوقّراً على مدار الساعة.

www.suicidecallbackservice.org.au

خدمة معالجة الأزمات في ولايتك

NSW	Mental Health Line on 1800 011 511
VIC	Suicide Help Line on 1300 651 251
QLD	Mental Health Access Line on 1300 642 255
TAS	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
SA	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
NT	Mental Health Line on 1800 682 288
ACT	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
WA	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

إذا كنت تعيش خارج أستراليا، اتصل بمعالجك في أسرع وقت ممكن. بوسعك أيضاً استشارة "الجمعية الدولية لمنع الانتحار (IASP) للعثور على المراكز الدولية لمعالجة الأزمات:

https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/

وإذا كنت تمر بأزمة نفسية، يرجى الاتصال بخدمات الطوارئ المحلية.