



紧急情况

如果您有自杀的念头，您**千万**要跟别人谈谈这个问题。自杀的想法和感觉很可怕，但没有过不去的；要是您跟别人谈谈，就比较容易处理。您可以跟家人朋友、医生或治疗师（如果您有的话）谈。

在澳大利亚，如果您觉得有自杀的风险，请立即联系以下人员：

您的医生

在可能的情况下，您的医生应该是您碰到严重问题的时候第一个联络点。医生处理严重问题有丰富的经验，可以帮助您找到适当的服务。您的医生的详细联系方式：

警察或救护车

请打电话 **000** 寻求紧急援助，或者就近去医院急诊部

Lifeline Australia（澳大利亚生命热线）

电话 **13 11 14**，24小时免费提供电话危机支持。 www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service（自杀回拨电话服务）

电话 **1300 659 467**，24小时免费提供电话危机支持。

www.suicidecallbackservice.org.au

您所在州的危机服务

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)

如果您住在澳大利亚境外，请尽快联系您的治疗师。您也可以咨询国际预防自杀协会（IASP），寻找国际危机中心：https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/。

如果您发生精神危机，请联系您当地的紧急服务机构。