



Kung May Emerhensya

Kung nakakaranas ka ng mga saloobin ng pagpapakamatay, **napakamahalagang** makipag-usap ka sa isang tao tungkol dito. Ang mga saloobin at damdamin ng pagpapakamatay ay kakilakilabot, ngunit ang mga ito ay lumilipas din at ang mga ito ay mas madaling harapin kapag ikaw ay nakikipag-usap sa isang tao. Maaari kang makipag-usap sa iyong pamilya, mga kaibigan, doktor o therapist kung mayroon ka nito.

Kung ikaw ay **nasa Australya** at nararamdaman mong ikaw ay nanganganib na magpakamatay, agarang makipag-ugnay sa isa sa mga sumusunod:

Ang iyong Doktor

Kung maaari, ang iyong doktor ang siyang dapat na iyong unang punto ng pakikipag-ugnay sa panahon ng isang krisis. Ang mga doktor ay may karanasan sa pagtulong sa panahon ng mga krisis at nakakatulong sa iyo na maghanap ng mga serbisyong naaangkop. Ang mga detalye sa pakikipag-ugnay sa iyong doktor:

Ang Pulis o Ambulansiya

Telepono **000** para sa emerhensyang tulong o magpunta sa iyong pinakamalapit na departamento ng emerhensya ng ospital.

Lifeline Australia (Linya ng Buhay Australia)

Telepono **13 11 14** para sa libreng, 24-oras na suporta sa krisis sa telepono.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Serbisyong Pagtawag Muli Kung May Nagpapakamatay)

Telepono **1300 659 467** para sa libreng, 24-oras na suporta sa krisis sa telepono.
www.suicidecallbackservice.org.au

Serbisyo sa Krisis sa Iyong Estado

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)

Kung ikaw ay nakatira sa **labas ng Australya**, makipag-ugnay sa iyong therapist sa lalong madaling panahon. Maari ka ring kumunsulta sa International Association for Suicide Prevention (IASP) upang makahanap ng mga pandaigdig na sentro ng krisis: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/.

Kung nakakaranas ka ng isang krisis sa pag-iisip (psychiatric crisis), mangyaring makipag-ugnay sa iyong mga lokal na pang-emerhensyang serbisyo.