



आपातकालीन स्थिति में

यदि आपको आत्महत्या करने के ख्याल आते हैं, तो यह बहुत **महत्वपूर्ण** है कि आप किसी के साथ इसके बारे में बात करें। आत्महत्या के ख्याल और भावनाएँ भयानक होती हैं, परन्तु ये गुजर जाती हैं और जब आप किसी से बात करते/करती हैं तो इनसे निपटना अधिक आसान होता है। आप अपने परिवार, मित्रों, डॉक्टर या यदि आपका कोई थेरेपिस्ट है तो उससे बात कर सकते/सकती हैं।

यदि आप **ऑस्ट्रेलिया** में हैं और आपको लगता है कि आपको आत्महत्या करने का खतरा है, तो निम्नलिखित में से किसी से तुरंत संपर्क करें:

आपका डॉक्टर

जहाँ संभव हो, संकटकाल के दौरान आपका डॉक्टर आपका पहला संपर्क होना चाहिए। डॉक्टरों को संकटकाल के दौरान सहायता करने का अनुभव होता है और वे उचित सेवाओं का पता लगाने में आपकी मदद कर सकते हैं। आपके डॉक्टर के संपर्क विवरण:

पुलिस या एम्बुलेंस

आपातकालीन सहायता के लिए **000** पर फोन करें या अपने सबसे करीबी अस्पताल के एमर्जेंसी डिपार्टमेंट पर जाएँ

Lifeline Australia (लाइफलाइन ऑस्ट्रेलिया)

24-घंटे नि:शुल्क टेलीफोन संकटकाल समर्थन के लिए **13 11 14** पर फोन करें।

www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (सुसाइडल कॉल बैक सर्विस)

24-घंटे नि:शुल्क टेलीफोन संकटकाल समर्थन के लिए **1300 659 467** पर फोन करें।

www.suicidcallbackservice.org.au

आपके राज्य की संकटकाल सेवा

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)

यदि आप ऑस्ट्रेलिया से बाहर हैं, तो जितनी जल्दी संभव हो अपने थेरेपिस्टों से संपर्क करें। अंतर्राष्ट्रीय संकटकाल केन्द्रों का पता लगाने के लिए आप आत्महत्या रोकथाम के लिए अंतर्राष्ट्रीय संस्था (International Association for Suicide Prevention, IASP) से भी सलाह-मशविरा कर सकते/सकती हैं: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/ यदि आप मनोरोग संबंधी संकटकाल का अनुभव कर रहे/रही हैं, तो कृपया अपनी स्थानीय आपातकालीन सेवाओं से संपर्क करें।