



Trong Trường hợp Khẩn cấp

Nếu quý vị có ý nghĩ tự tử, điều rất **quan trọng** là hãy nói với ai đó về việc này. Các ý nghĩ và cảm giác tự tử thật là kinh khủng, nhưng rồi sẽ tan biến và sẽ được dễ dàng xử trí hơn nếu quý vị thảo luận với ai đó. Quý vị có thể thảo luận với gia đình, bạn bè, bác sĩ hoặc chuyên viên trị liệu nếu có.

Nếu quý vị đang ở **Úc** và cảm thấy rằng mình có nguy cơ tự tử, hãy liên lạc các nơi sau đây ngay lập tức:

Bác sĩ

Khi có thể, bác sĩ của quý vị phải là nơi quý vị liên lạc đầu tiên khi khủng hoảng. Bác sĩ có kinh nghiệm về việc giúp đỡ khi khủng hoảng và có thể giúp quý vị tìm các dịch vụ thích hợp. Chi tiết liên lạc bác sĩ của quý vị:

Cảnh sát hoặc Xe cứu thương

Điện thoại **000** để được trợ giúp khẩn cấp, hoặc đến ban cấp cứu nơi bệnh viện gần nhất

Lifeline Australia (Đường dây Cứu sinh tại Úc)

Gọi đến **13 11 14** để được hỗ trợ khi khủng hoảng, dịch vụ này miễn phí qua điện thoại 24 giờ mỗi ngày. www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Dịch vụ Gọi lại giúp Ngăn ngừa Tự tử)

Gọi đến **1300 659 467** để được hỗ trợ khi khủng hoảng, dịch vụ này miễn phí qua điện thoại 24 giờ mỗi ngày. www.suicidecallbackservice.org.au

Dịch vụ Hỗ trợ khi Khủng hoảng của Tiểu bang quý vị

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)

Nếu quý vị sống **bên ngoài nước Úc**, liên lạc chuyên viên trị liệu càng sớm càng tốt. Quý vị cũng có thể liên lạc với Hiệp hội Quốc tế Ngăn ngừa Tự tử (International Association for Suicide Prevention - IASP) để tìm các trung tâm ngăn ngừa khủng hoảng quốc tế: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/.
Nếu quý vị đang trải qua khủng hoảng tâm thần, vui lòng liên lạc dịch vụ cấp cứu nơi địa phương của quý vị.