



緊急情況

如果您有自殺的念頭，您**千萬**要跟別人談談這個問題。自殺的想法和感覺很可怕，但沒有過不去的；要是您跟別人談談，就比較容易處理。您可以跟家人朋友、醫生或治療師（如果您有的話）談。

在澳大利亞，如果您覺得有自殺的風險，請立即跟以下人員聯絡：

您的醫生

在可能的情況下，您的醫生應該是您碰到嚴重問題的時候第一個聯絡點。醫生處理嚴重問題有豐富的經驗，可以幫助您找到適當的服務。您的醫生的詳細聯絡方式：

員警或救護車

請打電話 **000** 尋求緊急援助，或者就近去醫院急診部

Lifeline Australia (澳大利亞生命熱線)

電話 **13 11 14**，24小時免費提供電話危機支援。 www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service (自殺回撥電話服務)

電話 **1300 659 467**，24小時免費提供電話危機支援。

www.suicidecallbackservice.org.au

您所在州的危機服務

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)

如果您住在澳大利亞境外，請儘快聯絡您的治療師。您也可以諮詢國際預防自殺協會（IASP），尋找國際危機中心：https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/。

如果您發生精神危機，請聯絡您當地的緊急服務機構。