



En caso de emergencia

Si tiene pensamientos suicidas, es muy **importante** que hable con alguien al respecto. Los pensamientos y sentimientos suicidas son horribles, pero pasan y son más fáciles de manejar cuando habla con alguien. Puede hablar con su familia, amigos, médico o terapeuta si tiene uno.

Si se encuentra en **Australia** y siente que está a riesgo de suicidio, contacte a uno de los siguientes inmediatamente:

Su médico

De ser posible, su médico debe ser su primer punto de contacto durante una crisis. Los médicos tienen experiencia en ayudar durante las crisis y pueden ayudarle a encontrar servicios apropiados. Los datos de contacto de su médico:

La policía o ambulancia

Llame al **000** para ayuda de emergencia, o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano

Lifeline Australia (Línea de vida Australia)

Llame al **13 11 14** sin costo, por apoyo telefónico de crisis, 24 horas al día.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Servicio de Devolución de Llamada de Suicidio)

Llame al **1300 659 467** sin costo, por apoyo telefónico de crisis, 24 horas al día.
www.suicidecallbackservice.org.au

Su servicio estatal de crisis

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)

Si vive **fuera de Australia**, contacte a su terapeuta tan pronto como sea posible. También puede consultar a la Asociación Internacional de Prevención del Suicidio (IASP) para encontrar centros internacionales de crisis: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/. Si está teniendo una crisis psiquiátrica, sírvase contactar a su servicio local de emergencia.