



Σε Περίπτωση Έκτακτης Ανάγκης

Εάν έχετε σκέψεις αυτοκτονίας, είναι πολύ **σημαντικό** να μιλήσετε γι' αυτό σε κάποιον. Οι αυτοκτονικές σκέψεις και συναισθήματα είναι φρικτά, αλλά περνούν και είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν όταν μιλήσετε σε κάποιον. Μπορείτε να μιλήσετε με την οικογένεια, τους φίλους σας, τον γιατρό ή τον θεραπευτή σας εάν έχετε.

Εάν βρίσκεστε **στην Αυστραλία** και νιώθετε ότι κινδυνεύετε να αυτοκτονήσετε, επικοινωνήστε αμέσως με έναν από τους παρακάτω:

Ο Γιατρός σας

Όπου είναι δυνατόν, ο γιατρός σας θα πρέπει να είναι το πρώτο σημείο επαφής σας κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Οι γιατροί έχουν εμπειρία στη βοήθεια κατά τη διάρκεια κρίσεων και μπορούν να σας βοηθήσουν να βρείτε τις κατάλληλες υπηρεσίες. Τα στοιχεία επικοινωνίας του γιατρού σας:

Αστυνομία ή Ασθενοφόρο

Τηλεφωνήστε στο **000** για βοήθεια έκτακτης ανάγκης ή πηγαίnete στο πλησιέστερο σ' εσάς νοσοκομειακό τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Lifeline Australia (Γραμμή Προστασίας Ζωής Αυστραλίας)

Τηλεφωνήστε στο **13 11 14** για δωρεάν, 24ωρη υποστήριξη κρίσης από τηλεφώνου.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Υπηρεσία Επιστροφής Κλήσεων Πρόληψης Αυτοκτονιών)

Τηλεφωνήστε στο 1300 659 467 για δωρεάν, 24ωρη υποστήριξη κρίσης από τηλεφώνου.
www.suicidecallbackservice.org.au

Υπηρεσία Διαχείρισης Κρίσεων της Πολιτείας σας

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)

Εάν ζείτε **εκτός Αυστραλίας**, επικοινωνήστε με τον θεραπευτή σας το συντομότερο δυνατό. Μπορείτε επίσης να συμβουλευτείτε τον Διεθνή Σύνδεσμο για την Πρόληψη Αυτοκτονιών (IASP) για να βρείτε κέντρα κρίσεων στο εξωτερικό: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/. Εάν αντιμετωπίζετε μια ψυχιατρική κρίση, επικοινωνήστε με τις τοπικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.