



## In situazioni d'emergenza

Se provi pensieri suicidi, è molto **importante** parlarne con qualcuno. Sensazioni e pensieri suicidi sono terribili ma passano e sono più facili da affrontare parlandone con qualcuno. Puoi parlarne con familiari, con il medico o, eventualmente, con il terapeuta.

Se ti trovi **in Australia** e ritieni di essere a rischio di suicidio, contatta subito uno dei seguenti soggetti:

### Il tuo medico

Ove possibile, il medico dovrebbe essere il primo punto di contatto in una situazione di crisi. I medici sono dotati della necessaria esperienza per aiutare in situazioni di crisi e a trovare i giusti servizi. Recapiti del tuo medico:

### Polizia o ambulanza

Telefona allo **000** per assistenza d'emergenza o recati al pronto soccorso del più vicino ospedale

### Lifeline Australia

Telefona al numero 13 11 14 per supporto telefonico gratuito in situazioni di crisi, 24 ore su 24. [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### The Suicide Call Back Service (Servizio di intervento telefonico per la prevenzione di suicidi)

Telefona al numero 1300 659 467 supporto telefonico gratuito in situazioni di crisi, 24 ore su 24. [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

### Servizi per situazioni di crisi nel tuo Stato

<b>NSW</b>	Mental Health Line on 1800 011 511
<b>VIC</b>	Suicide Help Line on 1300 651 251
<b>QLD</b>	Mental Health Access Line on 1300 642 255
<b>TAS</b>	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
<b>SA</b>	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
<b>NT</b>	Mental Health Line on 1800 682 288
<b>ACT</b>	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
<b>WA</b>	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

Se abiti **fuori dell'Australia**, contatta il tuo terapeuta quanto prima. Puoi anche consultare l'Associazione internazionale per la prevenzione di suicidi (IASP) per trovare centri internazionali per situazioni di crisi: [https://www.iasp.info/resources/Crisis\\_Centres/](https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/).

Se hai una crisi di natura psichiatrica, contatta i più vicini servizi d'emergenza.