



위급한 경우

귀하가 자살 충동을 경험하는 경우, 그에 대해 누군가와 대화를 나누는 것이 매우 **중요합니다**. 자살 충동과 그 감정은 고통스럽지만, 시간이 지나면 사라지고 누군가와 대화를 하면 조금 더 쉽게 대처할 수 있습니다. 귀하에게 가족이나, 친구, 의사 또는 치료사가 있다면, 그들과 대화할 수 있습니다.

귀하가 **호주에** 있고 자살의 위험에 처해있다고 느끼시면, 다음 중 한 곳으로 즉시 연락하십시오.

의사

가능한 경우, 귀하의 의사가 위기 상황에 최초 연락처가 되어야 합니다. 의사들은 위기 상황에서 도왔던 경험이 많으며 귀하가 적절한 서비스를 찾도록 도울 수 있습니다. 담당 의사 연락처:

경찰서 또는 구급차

긴급 지원을 원하시면 **000**번으로 전화하거나 가장 가까운 병원 응급실로 가십시오.

Lifeline Australia (호주 생명의 전화)

24시간 무료 전화 위기 지원을 원하시면 **13 11 14**번으로 전화하십시오.

www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (자살 콜백 서비스)

24시간 무료 전화 위기 지원을 원하시면 **1300 659 467**번으로 전화하십시오.

www.suicidecallbackservice.org.au

해당 주(州)의 위기 지원 서비스

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)

호주를 떠나 해외에 거주하는 경우, 최대한 빨리 귀하의 치료사에게 연락하십시오. 또한 자살 방지 국제 협회(IASP)와 상담하여 국제 위기 지원 센터를 찾을 수도 있습니다.

https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/.

귀하가 정신의학적 위기를 겪고 있는 경우, 해당 지역 응급 서비스에 연락하십시오.