

我现在需要帮助

如果您或他人身处险境，请立即拨打 000。

如果您有自杀念头或处于极度痛苦之中，您不必独自面对。如果您的症状突然恶化或您感到不安全，请立即采取行动。

[致电 000](#)

危机支持服务

Lifeline（生命线）

Lifeline 是一项保密服务，为澳大利亚境内任何感到不知所措、难以应对或有自杀念头的人提供支持。

[致电 13 11 14](#)

Suicide Call Back Service（自杀回拨服务）

如果您面临自杀风险或受其影响，可获得 24/7 全天候的免费电话心理辅导支持。由 Lifeline 受过培训的咨询师提供服务。

[致电 1300 659 467](#)

Kids Helpline（儿童帮助热线）

Kids Helpline 是澳大利亚唯一专门为 5 至 25 岁儿童和青少年提供 24/7 全天候免费支持的服务。致电 [1800 55 1800](#) 或[使用在线聊天](#)

[致电 1800 55 1800](#)

13YARN

13YARN [Thirteen YARN] 是一条支持热线，专为正经历艰难时期并想找人聊聊的原住民及托雷斯海峡岛民群体提供支持。 [致电 13 92 76](tel:139276)

[致电 13 92 76](tel:139276)

1800 Respect

如果您或您认识的人正在遭受性侵犯或家庭暴力，请寻求此支持。 致电 [1800 737 732](tel:1800737732)

[致电 1800 737 732](tel:1800737732)

如果您需要帮助，但并非紧急情况

寻求帮助可能会让人感到畏惧。如果您觉得自己需要一些支持，但不确定该联系谁，Medicare 心理健康服务可以为您指明方向。Medicare 心理健康服务为澳大利亚境内的任何人提供免费、保密的心理健康和身心健康支持。

任何人都可以使用这些服务，即使是以前从未寻求过心理健康支持的人。您无需转诊或预约。

根据您的偏好和需求，您可以通过不同的方式获取 Medicare 心理健康服务。

致电 Medicare 心理健康服务

您可以免费致电 [1800 595 212](tel:1800595212) 或[请求 Medicare 心理健康服务为您回电](#)，与受过培训的专业人员进行交流，以获取建议或联系适合您需求的恰当支持服务（工作日上午 8:30 至下午 5:00，公众假期除外）。

[致电 1800 595 212](tel:1800595212)

前往 Medicare 心理健康中心

Medicare 心理健康中心提供了一个友好的场所，每个人都能在这里获得免费且保密的心理健康信息、服务和支持。

[查看地点](#)

前往 Medicare 儿童心理健康中心

Medicare 儿童心理健康中心提供了一个安全友好的场所，0 至 12 岁的儿童及其家人、照护者和亲属可在此免费获得心理健康与身心健康方面的支持和服务。

[查看地点](#)

浏览 Medicare 心理健康网站

访问该网站，查找有用的心理健康信息、资源和服务，以便为您自己或您关心的人提供支持。

[访问网站](#)

如果您还没准备好倾诉

如果您不确定从何开始，且暂时还不想与人交谈，可以尝试完成 Medicare 心理健康小测验，以寻找适合您的相关选项。

[开始测验](#)

咨询您当地的全科医生 (GP)

您当地的全科医生可以帮助您管理身体和心理健康问题，并确定您是否符合心理健康治疗计划的条件。如果您没有固定的全科医生，或者需要帮助寻找新的全科医生，可以使用 healthdirect 查找。

[寻找您附近的全科医生](#)

请记住，您无需独自面对

无论您正在经历什么，帮助随时都在您身边。无论您是处于危机之中，还是仅仅需要找人倾诉，澳大利亚各地均提供 24/7 全天候支持服务。