

Kailangan ko ng tulong ngayon

Kung ikaw, o ang ibang tao, ay nasa agarang panganib, mangyaring tumawag sa 000

Kung pakiramdam mo ay nais mong magpakamatay, may matinding pagkabalisa, hindi mo kailangang harapin ito nang mag-isa. Kung ang iyong mga sintomas ay biglang lumala o pakiramdam mo ay hindi ka ligtas, mangyaring kumilos kaagad.

[Tumawag sa 000](#)

Mga serbisyo sa suporta sa krisis

Lifeline

Ang Lifeline ay isang kumpidensyal na serbisyo na nagbibigay ng suporta sa sinumang nasa Australia na nakakaramdam ng labis na pagkabalisa, nahihirapang makayanan o nag-iisip tungkol sa pagpapakamatay.

[Tumawag sa 13 11 14](#)

Suicide Call Back Service

Libreng 24/7 na suporta sa pagpapayo sa telepono kung ikaw ay nasa panganib o apektado ng pagpapakamatay. Ibinibigay ng mga sinanay na tagapayo sa Lifeline.

[Tumawag sa 1300 659 467](#)

Kids Helpline

Ang Kids Helpline ay ang tanging libreng 24/7 na serbisyo ng suporta sa Australia na partikular para sa mga bata at kabataan na may edad na 5 hanggang 25 taong gulang. Tumawag sa [1800 55 1800](#) o [Pumunta sa webchat](#)

[Tumawag sa 1800 55 1800](#)

13YARN

Ang 13YARN ay isang linya ng suporta para sa mga *mob* na dumadaan sa isang mahirap na sitwasyon at pakiramdam mo gusto mong may makausap.

[Tumawag sa 13 92 76](#)

[Tumawag sa 13 92 76](#)

1800 Respect

Suporta kung ikaw, o ang isang kakilala mo, ay nakakaranas ng sekswal na pang-aabuso o karahasan sa tahanan at pamilya. Tumawag sa [1800 737 732](#)

[Tumawag sa 1800 737 732](#)

Kung kailangan mo ng tulong ngunit hindi agaran

Ang paghingi ng tulong ay maaaring maging nakakatakot. Kung sa palagay mo ay maaari kang gumamit ng ilang suporta ngunit hindi ka sigurado kung sino ang lalapitan, maaaring ituro sa iyo ng Medicare Mental Health ang tamang direksyon. Ang mga serbisyo ng Medicare Mental Health ay nagbibigay ng libre, kumpidensyal na suporta sa kalusugang pangkaisipan at kabutihan para sa sinuman sa Australia.

Kahit sino ay maaaring gumamit ng mga serbisyong ito, kahit sa mga hindi pa lumalapit para sa suporta sa kalusugang pangkaisipan noon. Hindi mo kailangan ng referral o appointment.

Depende sa iyong mga kagustuhan at pangangailangan, mayroong iba't ibang mga paraan upang ma-access ang mga serbisyo ng Medicare Mental Health.

Tumawag sa Medicare Mental Health

Gumawa ng Libreng Tawag sa [1800 595 212](tel:1800595212) o [humiling ng tawag pabalik mula sa Medicare Mental Health](#) para makipag-usap sa isang sinanay na propesyonal para sa payo o koneksyon sa mga naaangkop na mga opsyon sa suporta na nababagay sa iyong mga pangangailangan (Lunes-Biyernes 8:30am-5:00pm, hindi kasama ang mga pampublikong holiday).

[Tumawag sa 1800 595 212](#)

Bisitahin ang Medicare Mental Health Center

Ang Medicare Mental Health Centers ay isang magiliw na lugar kung saan ang lahat ay maaaring ma-access ang libre at kumpidensyal na impormasyon sa kalusugang pangkaisipan, serbisyo, at suporta.

[Tingnan ang mga lokasyon](#)

Bisitahin ang isang Medicare Mental Health Kids Hub

Ang Medicare Mental Health Kids Hubs ay isang ligtas at maligayang lugar kung saan ang mga batang may edad na 0 hanggang 12 taong gulang at ang kanilang mga pamilya, tagapag-alaga, at kamag-anak, ay maaaring ma-access ang mga libreng suporta at serbisyo sa kalusugang pangkaisipan at kabutihan.

[Tingnan ang mga lokasyon](#)

Tuklasin ang website ng Medicare Mental Health

Pumunta sa website upang makahanap ng kapaki-pakinabang na impormasyon, mga mapagkukunan, at mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan upang suportahan ang iyong sarili o ang isang taong mahalaga sa iyo.

[Bisitahin ang website](#)

Kung hindi ka pa handang magsalita

Kung hindi ka sigurado kung saan magsisimula ngunit hindi mo pa nais na makipag-usap sa isang tao, maaari mong subukan ang Medicare Mental Health quiz upang makahanap ng mga kaugnay na opsyon para sa iyo.

Mental Health Check In

[Simulan ang quiz](#)

Bisitahin ang iyong lokal na GP

Ang iyong lokal na GP ay maaaring makatulong sa iyo na pamahalaan ang iyong mga alalahanin sa kalusugang pisikal at pangkaisipan at matukoy kung karapat-dapat ka para sa isang planong gamutan sa kalusugang pangkaisipan. Kung wala kang regular na GP o nais ng tulong sa paghahanap ng bago, maaari kang makahanap sa pamamagitan ng healthdirect.

[Maghanap ng GP na malapit sa iyo](#)

Tandaan, hindi mo kailangang harapin ito nang mag-isa

Anuman ang pinagdaraan mo, laging may tulong na malalapitan. Kung ikaw ay nasa krisis o kailangan mo lamang ng isang taong makakausap, available ang suporta 24/7, sa buong Australia.