

Χρειάζομαι βοήθεια τώρα

Εάν εσείς ή κάποιος άλλος βρίσκεται σε άμεσο κίνδυνο, καλέστε στο 00

Αν έχετε τάσεις αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε σοβαρή δυσφορία, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας. Εάν τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν ξαφνικά ή αισθάνεστε ανασφαλείς, παρακαλούμε δράστε αμέσως.

[Καλέστε στο 000](#)

Υπηρεσίες υποστήριξης σε κρίσεις

Lifeline

Η Lifeline είναι μια εμπιστευτικός υπηρεσία που παρέχει υποστήριξη σε οποιονδήποτε στην Αυστραλία αισθάνεται καταβεβλημένος, δυσκολεύεται να ανταπεξέλθει ή σκέφτεται την αυτοκτονία.

[Καλέστε το 13 11 14](#)

Suicide Call Back Service

Δωρεάν τηλεφωνική συμβουλευτική υποστήριξη 24/7 εάν διατρέχετε κίνδυνο ή επηρεάζεστε από αυτοκτονία. Παρέχεται από εκπαιδευμένους συμβούλους της Lifeline.

[Καλέστε το 1300 659 467](#)

Kids Helpline

Η Γραμμή Βοήθειας για Παιδιά είναι η μόνη δωρεάν υπηρεσία υποστήριξης στην Αυστραλία, η οποία λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα, ειδικά για παιδιά και νέους ηλικίας 5 έως 25 ετών. Καλέστε το [1800 55 1800](#) ή [μεταβείτε στη διαδικτυακή συνομιλία](#)

[Καλέστε το 1800 55 1800](#)

13YARN

Το 13YARN [Thirteen YARN] είναι μια γραμμή υποστήριξης για την ομάδα που περνάει δύσκολες στιγμές και θέλει να έχει ένα νήμα. [Καλέστε στο 13 92 76](#)

[Καλέστε στο 13 92 76](#)

Mental Health Check In

1800 Respect

Υποστήριξη εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε έχει υποστεί σεξουαλική επίθεση ή ενδοοικογενειακή βία. Καλέστε το [1800 737 732](tel:1800737732)

[Καλέστε το 1800 737 732](tel:1800737732)

Αν χρειάζεστε βοήθεια αλλά δεν είναι επείγον

Η αναζήτηση βοήθειας μπορεί να φαντάζει αποθαρρυντικό. Αν αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να χρειαστείτε κάποια υποστήριξη αλλά δεν είστε σίγουροι σε ποιον να απευθυνθείτε, τη Medicare Mental Health μπορεί να σας κατευθύνει προς τη σωστή κατεύθυνση. Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας του Medicare παρέχουν δωρεάν, εμπιστευτική υποστήριξη για ψυχική υγεία και ευεξία σε οποιονδήποτε στην Αυστραλία.

Οποιοσδήποτε μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτές τις υπηρεσίες, ακόμα και εκείνοι που δεν έχουν ποτέ πριν ζητήσει υποστήριξη για ψυχική υγεία. Δεν χρειάζεστε παραπομπή ή ραντεβού.

Ανάλογα με τις προτιμήσεις και τις ανάγκες σας, υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι πρόσβασης στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας της Medicare.

Καλέστε τη Medicare Mental Health

Καλέστε δωρεάν στο [1800 595 212](tel:1800595212) ή [ζητήστε να σας καλέσουν πίσω από τη Medicare Mental Health](#) για να μιλήσετε με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία για συμβουλές ή σύνδεση με κατάλληλες επιλογές υποστήριξης που ταιριάζουν στις ανάγκες σας (καθημερινές 8:30 π.μ.-5:00 μ.μ., εκτός από τις αργίες).

[Καλέστε το 1800 595 212](tel:1800595212)

Επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare

Τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας της Medicare παρέχουν έναν φιλόξενο χώρο όπου όλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση σε δωρεάν και εμπιστευτικές πληροφορίες, υπηρεσίες και υποστήριξη για την ψυχική υγεία.

[Δείτε τοποθεσίες](#)

Επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας για Παιδιά της Medicare

Τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας για Παιδιά της Medicare παρέχουν ένα ασφαλές και φιλόξενο μέρος όπου παιδιά ηλικίας 0 έως 12 ετών και οι οικογένειές τους, οι φροντιστές και οι συγγενείς τους, μπορούν να έχουν πρόσβαση σε δωρεάν υποστήριξη και υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ευεξίας.

[Δείτε τοποθεσίες](#)

Mental Health Check In

Εξερευνήστε τον ιστότοπο της Medicare για την Ψυχική Υγεία

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο για να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες, πόρους και υπηρεσίες ψυχική υγεία για να υποστηρίξετε τον εαυτό σας ή κάποιον που σας ενδιαφέρει.

[Επισκεφθείτε τον ιστότοπο](#)

Αν δεν είσαι έτοιμος/η να μιλήσεις

Αν δεν είστε σίγουροι από πού να ξεκινήσετε αλλά δεν θέλετε να μιλήσετε σε κάποιον ακόμα, μπορείτε να δοκιμάσετε το κουίζ Medicare Mental Health για να βρείτε σχετικές επιλογές για εσάς.

[Ξεκινήστε το κουίζ](#)

Επισκεφθείτε τον τοπικό σας γιατρό (GP) γιατρού.

Ο τοπικός σας γενικός ιατρός μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τα προβλήματα σωματικής και ψυχική υγεία και να καθορίσει εάν πληροίτε τις προϋποθέσεις για ένα πρόγραμμα θεραπείας ψυχική υγεία. Αν δεν έχετε μόνιμο γενικό ιατρό ή θέλετε βοήθεια για να βρείτε έναν νέο, μπορείτε να βρείτε έναν μέσω του healthdirect.

[Βρείτε έναν γενικό ιατρό κοντά σας](#)

Να θυμάστε, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσετε μόνοι σας

Ό,τι κι αν περνάτε, υπάρχει πάντα βοήθεια πρόχειρη. Είτε βρίσκεστε σε κρίση είτε απλώς χρειάζεστε κάποιον να μιλήσετε, η υποστήριξη είναι διαθέσιμη 24/7, σε όλη την Αυστραλία.