

Ho bisogno di aiuto adesso

Se tu o un'altra persona siete in pericolo immediato, chiama il 000.

Se hai pensieri suicidi o stai vivendo un momento di grave sofferenza, non devi affrontarlo da solo. Se i sintomi peggiorano improvvisamente o non ti senti al sicuro, agisci immediatamente.

[Chiama il Triplo Zero \(000\)](#)

Servizi di supporto in situazioni di emergenza

Lifeline

Lifeline è un servizio riservato che offre supporto a chiunque in Australia si senta sopraffatto, faccia fatica ad affrontare la situazione o abbia pensieri suicidi.

[Chiama il numero 13 11 14](#)

Servizio Suicide Call Back

Servizio gratuito di consulenza telefonica, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per le persone a rischio di suicidio o colpite dalle conseguenze di un suicidio. Il servizio è fornito da consulenti qualificati di Lifeline.

[Chiama il numero 1300 659 467](#)

Kids Helpline (Assistenza telefonica per i bambini)

Kids Helpline è l'unico servizio di supporto gratuito in Australia, disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, rivolto specificamente a bambini e giovani dai 5 ai 25 anni. Chiama il [numero 1800 55 1800](#) oppure [accedi alla chat online](#).

[Chiama il numero 1800 55 1800](#)

13YARN

13YARN è una linea di supporto telefonico per le persone delle Prime Nazioni (First Nations) che stanno attraversando un momento difficile e sentono il bisogno di parlare con qualcuno. [Chiama il numero 13 92 76](#)

[Chiama il numero 13 92 76](#)

1800 Respect

Supporto per te o per una persona che conosci in caso di violenza sessuale o violenza domestica e familiare. Chiama il numero [1800 737 732](tel:1800737732)

[Chiama il numero 1800 737 732](tel:1800737732)

Se hai bisogno di aiuto, ma non è urgente

Chiedere aiuto può sembrare difficile. Se senti di aver bisogno di supporto ma non sai a chi rivolgerti, Medicare Mental Health può indicarti la direzione giusta. I servizi di Medicare Mental Health offrono gratuitamente supporto riservato per la salute mentale e il benessere a chiunque si trovi in Australia.

Tutti possono accedere a questi servizi, anche le persone che non hanno mai chiesto supporto per la propria salute mentale in precedenza. Non sono necessari né un'impegnativa (referral) né un appuntamento.

A seconda delle tue preferenze e delle tue esigenze, puoi accedere ai servizi di Medicare Mental Health in diversi modi.

Chiama Medicare Mental Health

Chiama gratuitamente il numero [1800 595 212](tel:1800595212) oppure [chiedi di essere ricontattato da Medicare Mental Health](#) per parlare con un professionista qualificato, ricevere indicazioni ed essere messo in contatto con i servizi di supporto disponibili più adatte alle tue esigenze (nei giorni feriali dalle 8:30 alle 17:00, esclusi i giorni festivi).

[Chiama il numero 1800 595 212](tel:1800595212)

Visita un centro Medicare Mental Health

I centri Medicare Mental Health offrono un ambiente accogliente in cui chiunque può accedere gratuitamente e in modo riservato a informazioni, servizi e forme di supporto per la salute mentale.

[Visualizza le sedi](#)

Visita un Medicare Mental Health Kids Hub

I Medicare Mental Health Kids Hubs offrono un ambiente sicuro e accogliente in cui i bambini da 0 a 12 anni, insieme alle loro famiglie, caregiver e parenti, possono accedere gratuitamente a servizi e forme di supporto per la salute e il benessere mentale.

[Visualizza le sedi](#)

Consulta il sito web di Medicare Mental Health

Visita il sito web per trovare informazioni, risorse e servizi utili per la salute mentale, per te o per una persona a cui tieni.

[Visita il sito web](#)

Se non te la senti ancora di parlare

Se non sai da dove iniziare e non te la senti ancora parlare con qualcuno, puoi provare il questionario di Medicare Mental Health per individuare le opzioni più adatte a te.

[Inizia il questionario](#)

Rivolgiti al tuo medico di base.

Il tuo medico di base può aiutarti a gestire i problemi di salute fisica e mentale e a stabilire se hai diritto a un piano di terapeutico per la salute mentale. Se non hai un medico di riferimento o desideri trovarne uno nuovo, puoi cercarlo tramite healthdirect.

[Trova un medico di base nella tua zona](#)

Ricorda, non devi affrontare tutto questo da solo.

Qualunque cosa tu stia attraversando, puoi sempre trovare aiuto. Che tu stia vivendo una situazione di crisi o abbia semplicemente bisogno di parlare con qualcuno, il supporto è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in tutta l'Australia.