

## Necesito ayuda ahora

Si tu o alguien más se encuentra en peligro inmediato, llama al 000.

Si tienes pensamientos suicidas o te sientes muy angustiado/a, no tienes que resolverlo todo por tu cuenta. Si tus síntomas empeoran de forma repentina o sientes que estás en peligro, busca ayuda de inmediato.

[Llama al 000](#)

## Servicios de apoyo en situaciones de crisis

### Lifeline

Lifeline es un servicio confidencial que ofrece apoyo a cualquier persona en Australia que se sienta agobiada, tenga dificultades para sobrellevar una situación o tenga pensamientos suicidas.

[Llama al 13 11 14](#)

### Suicide Call Back Service

Si estás en riesgo de suicidio o te ves afectado por él, puedes llamar al teléfono de atención telefónica de asesoramiento psicológico gratuito las 24 horas del día, todos los días. Este servicio es prestado por profesionales de orientación capacitados de Lifeline.

[Llama al 1300 659 467](#)

### Kids Helpline

Kids Helpline es el único servicio de apoyo gratuito de Australia disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, específicamente dirigido a niños, niñas y jóvenes de 5 a 25 años. Llama al [1800 55 1800](#) o [usa el chat en la web](#).

[Llama al 1800 55 1800](#)

### 13YARN

13YARN (Thirteen YARN) es una línea de apoyo para personas aborígenes e isleñas del Estrecho de Torres que están pasando por un momento difícil y necesitan hablar con alguien. [Llama al 13 92 76](#)

[Llama al 13 92 76](#)

## Mental Health Check In

### 1800 RESPECT

Ofrecemos apoyo si tú o alguien que conoces está sufriendo una agresión sexual o violencia doméstica y familiar. Llama al [1800 737 732](tel:1800737732)

[Llama al 1800 737 732](tel:1800737732)

### Si necesitas ayuda pero no es urgente

Pedir ayuda puede ser abrumador. Si crees que te sería de ayuda contar con algo de apoyo, pero no tienes claro a quién acudir, el servicio de Salud Mental de Medicare puede orientarte. Los servicios de Salud Mental de Medicare ofrecen apoyo gratuito y confidencial en temas de salud mental y bienestar para cualquier persona en Australia.

Cualquier persona puede acceder a estos servicios, incluso si nunca antes has solicitado apoyo para tu salud mental. No necesitas una derivación médica ni una cita previa.

Hay diferentes maneras de acceder a los servicios de Salud Mental de Medicare, según tus preferencias y necesidades.

### Llama al servicio de Salud Mental de Medicare

Llama gratis al [1800 595 212](tel:1800595212) o solicita que el [Servicio de Salud Mental te devuelva la llamada](#) para hablar con una persona profesional capacitada, que pueda orientarte o ponerte en contacto con las opciones de apoyo que mejor se adapten a tus necesidades (disponible de lunes a viernes, de 8:30 a 17:00, excepto feriados).

[Llama al 1800 595 212](tel:1800595212)

### Visita un centro de Salud Mental de Medicare

Los centros de Salud Mental de Medicare ofrecen un lugar acogedor donde todas las personas pueden acceder de forma gratuita y confidencial a información, servicios y apoyos en temas de salud mental.

[Ver ubicaciones](#)

### Visita un centro de Salud Mental para Niños de Medicare

Los centros de Salud Mental para Niños de Medicare ofrecen un lugar seguro y acogedor donde niñas y niños de 0 a 12 años, junto con sus familias, cuidadores y familiares cercanos, pueden acceder de forma gratuita a ayuda y servicios de salud mental y bienestar.

[Ver ubicaciones](#)

## Mental Health Check In

### Visita el sitio web de Salud Mental de Medicare

Visita el sitio web para obtener más información, recursos y servicios útiles sobre salud mental que te ayuden a ti o a un ser querido.

[Visita el sitio web](#)

### Si no te sientes preparado/a para hablar

Si no sabes por dónde empezar y aún no quieres hablar con nadie, puedes completar el cuestionario de Salud Mental de Medicare para encontrar las opciones más adecuadas para ti.

[Comenzar el cuestionario](#)

### Visita a tu médico de cabecera local

Tu médico de cabecera local puede ayudarte a controlar tus preocupaciones de salud física y mental y a determinar si cumples los requisitos para recibir un tratamiento de salud mental. Si aún no tienes un médico de cabecera habitual o quieres encontrar uno nuevo, puedes buscarlo a través de Healthdirect.

[Busca un médico de cabecera cerca de ti](#)

### Recuerda que no tienes que enfrentar esto solo/a

No importa por lo que estés pasando, siempre hay ayuda disponible. Ya sea que estés en una crisis o simplemente necesites hablar con alguien, hay apoyo disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana en toda Australia.