

# NATIONAL SUICIDE PREVENTION MONTH



Learning the warning signs, knowing how to start a conversation, and knowing where to get professional help can make a powerful, life-changing difference for those who are suffering from emotional pain.

Here are ways you can help.

## #1 KNOW THE SIGNS

Warning signs of suicidal thoughts can signal that someone may be in danger and need help. They can vary by age, gender, sexuality & cultural identity.

- Talking about wanting to die or to kill oneself
- Looking for a way to kill oneself
- Talking about feeling hopeless or having no purpose
- Talking about feeling trapped or being in unbearable pain, wanting it to end or not wanting to wake up
- Showing rage or talking about seeking revenge
- Increasing the use of alcohol or drugs
- Acting anxious, agitated, or reckless
- Sleeping too little or too much
- Withdrawing or feeling isolated
- Talking about being a burden to others
- Displaying extreme mood swings

Learn more about:

- [Youth warning signs](#)
- [Risk & protective factors](#)
- [LGBTQI+ warning signs](#)

## #2 FIND THE WORDS



- Have the courage to start the conversation, share what you notice, listen empathetically, and offer help.
- Ask about how they are doing and take the time to truly listen non-judgmentally.
- If they are having thoughts of suicide or are in pain, express your concern about their behavior.
- Reflect on what they share and let them know they have been heard.
- Tell them they are not alone- let them know there are people and treatments available that can help.
- If you or they are concerned, guide them to additional professional help.

## #3 REACH OUT FOR HELP

Keep a list of crisis and local resources to refer to if needed.

For crisis support:

- Call the lifeline at 988 or text "HELP" to 741741 for free crisis counseling 24/7/365
- Call 9-1-1 and request a crisis-trained responder
- Go to your local emergency room



## FOR ONGOING THERAPEUTIC SUPPORT

Care Solace, a 24/7/365 local mental health care coordination service, can help you quickly find an appointment matched to your unique needs, regardless of circumstance. To use Care Solace:

- Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365
- Visit [www.caresolace.com/fjuhsdfamilies](http://www.caresolace.com/fjuhsdfamilies) and either search on your own OR click "Book Appointment" for assistance by video chat, email, or phone.
- Learn more about how to know the signs, find the words, and reach out for help [here](#).

# MES NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



Aprender las señales de advertencia, saber cómo iniciar una conversación y saber dónde obtener ayuda profesional puede marcar una diferencia poderosa que cambia la vida de quienes sufren dolor emocional. Aquí hay formas en las que puedes ayudar.

## #1 CONOZCA LAS SEÑALES

Las señales de advertencia de pensamientos suicidas pueden indicar que alguien puede estar en peligro y necesitar ayuda. Pueden variar según la edad, el género, la sexualidad y la identidad cultural.

- Hablar de querer morir o suicidarse
- Buscando una manera de suicidarse
- Hablar de sentirse desesperado o sin propósito
- Hablar de sentirse atrapado o de tener un dolor insoportable, querer que termine o no querer despertar
- Mostrar rabia o hablar de buscar venganza.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar ansioso, agitado o imprudente
- Dormir muy poco o demasiado
- Retraerse o sentirse aislado
- Hablar de ser una carga para los demás
- Mostrar cambios de humor extremos

Aprender más acerca de:

- [Youth warning signs](#)
- [Risk & protective factors](#)
- [LGBTQI+ warning signs](#)



## #2 ENCUENTRA LAS PALABRAS

- Pregunte cómo están, si tienen pensamientos suicidas, de terminar con su vida o de dolor.
- Expresa tu preocupación por lo que estás observando en su comportamiento.
- Escuche atentamente y sin juzgar.
- Reflexiona sobre lo que comparten y hazles saber que han sido escuchados.
- Dígalos que no están solos; hágalos saber que hay personas y tratamientos disponibles que pueden ayudar.
- Si usted o ellos están preocupados, guíelos hacia ayuda profesional adicional.

## #3 PIDE AYUDA

Mantenga una lista de recursos locales y de crisis para consultar si es necesario.

Para apoyo en crisis:

- Llame a la línea de vida al 988 o envíe un mensaje de texto con "AYUDA" al 741741 para obtener asesoramiento gratuito en caso de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Llame al 9-1-1 y solicite un socorrista capacitado en crisis
- Vaya a la sala de emergencias de su localidad



## PARA APOYO TERAPÉUTICO CONTINUO:

Care Solace es un servicio de coordinación 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año para ayudar a encontrar programas locales de salud mental y servicios de asesoramiento. Care Solace lo ayudará a encontrar rápidamente una cita que se adapte a sus necesidades específicas, independientemente de las circunstancias. El equipo de Care Solace puede ayudar con todo tipo de atención.

Si desea utilizar Care Solace para ayudarle a encontrar un proveedor:

- Llame al 888-515-0595. El soporte multilingüe está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
- Visite [www.caresolace.com/](http://www.caresolace.com/) y busque por su cuenta O haga clic en "Reservar cita" para obtener ayuda por video chat, correo electrónico o teléfono.
- Obtenga más información sobre cómo reconocer las señales, encontrar las palabras y pedir ayuda [aquí](#).