



Behavioral Health and Recovery Services (BHRS) Update September 2023

A Safe and Healthy County:

La prevención del suicidio se ha estudiado e investigado en los Estados Unidos desde 1958, y las actividades y recursos de prevención del suicidio se amplifican durante todo el mes de Septiembre. El suicidio es una de las causas principales de muerte en los Estados Unidos y aumentó en 2021 con respecto a 2022 en un 3%. Los hombres mueren por suicidio en mayor número que las mujeres, pero la tasa de muerte por suicidio aumentó en mayor porcentaje para las mujeres en 2022 según los CDC. El suicidio es una causa de muerte prevenible. Puede ayudar a prevenir el suicidio conociendo las señales de advertencia y los factores de riesgo, que incluyen aislamiento o abstinencia, cambios dramáticos de humor, aumento de conductas de alto riesgo, investigación de métodos de suicidio, antecedentes de intentos de suicidio o antecedentes familiares de suicidio. Cualquiera puede ayudar si se siente cómodo teniendo una conversación real con la persona sobre si está pensando en suicidarse. Conozca las señales y los factores de riesgo, haga preguntas, ayude a la persona a encontrar recursos y conectarse con ellos. La conexión es la mejor estrategia para alguien que se siente aislado, abatido y desesperado: escuchar, expresar preocupación, crear un plan de seguridad. Los recursos incluyen 988, la Línea Nacional de Suicidio o 1-855-838-0404, la Línea de Crisis del Condado de Mendocino

www.suicideispreventable.org. Existen recursos adicionales para la prevención del suicidio específicos de la población.