

SUICIDE / WARNING SIGNS

Signs that someone you know may be suicidal:

- Threatening to hurt or kill oneself or talking about wanting to hurt or kill oneself.
- Looking for ways to kill oneself by seeking access to firearms, available pills, or other means.
- Talking or writing about death, dying, or suicide when these actions are out of the ordinary for the person.
- Feeling hopeless.
- Feeling rage or uncontrolled anger or seeking revenge.
- Acting reckless or engaging in risky activities – seemingly without thinking.
- Feeling trapped – like there's no way out.
- Increasing alcohol or drug use.
- Withdrawing from friends, family, and society.
- Feeling anxious or agitated, being unable to sleep, or sleeping all the time.
- Experiencing dramatic mood changes.
- Seeing no reason for living or having no sense of purpose in life.



How can you help someone?

- Listen to them with sincere concerns for their feelings. Do not offer advice, but let them know that they are not alone.
- Share your feelings with them. If you feel they may make a reckless decision, tell them you are concerned. They need to know they are important to you and that you care.
- Inquire, in a straightforward and caring manner, if they have had suicidal thoughts or if they have made a suicide plan. If you feel you cannot ask the question, find someone who can.
- Give your friend the number for the Crisis Call Center and make sure they call.



Suicide Prevention Lifeline & Crisis Hotline

CALL ANYTIME, 24/7/365

1.800.273.8255

775.784.8090

CrisisCallCenter.org



American Association of Suicidology

CRISIS
CALL CENTER

We'll get you through it.™

SEÑALES DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO

Síntomas De Que Alguien Que Usted Conoce Tenga Intenciones De Suicidarse:

- La persona amenaza y dice que se va a matar o hacerse daño a sí misma.
- La persona busca formas de cómo suicidarse tratando de conseguir armas de fuego, píldoras, u otros procedimientos.
- La persona habla o escribe acerca de la muerte, o de morirse, o del suicidio cuando estas acciones no son corrientes en ella.
- La persona tiene sentimientos desesperanzadores.
- La persona mantiene sentimientos encolerizados, o de rabia descontrolada, o de busca de venganza.
- La persona actúa temerariamente y participa en actividades arriesgadas-aparentemente sin pensarlas.
- La persona se siente atrapada sin poder salir o escapar de la situación.
- La persona aumenta su consumo de alcohol y de drogas.
- La persona se aparta de los amigos, de la familia, y de la sociedad.
- La persona se siente nerviosa o agitada sin poder dormir, o duerme todo el tiempo.
- La persona sufre cambios exagerados en el estado de ánimo.
- La persona no ve una razón por la que vivir y siente falta de propósito en la vida.

¿Cómo Puede Usted Ayudar A Alguien?

- Escuche con sincera consideración los sentimientos de la persona. No le ofrezca ningún consejo, pero comuníquese que no está sola.
- Comparta sus sentimientos con la persona. Si usted cree que dicha persona puede tomar una decisión inapropiada o peligrosa, dígame que usted se preocupa por ella. Si usted piensa que no puede hacer la pregunta busque a alguien que pueda hacerla.
- Averigüe si la persona ha tenido pensamientos suicidas o si cuidadosamente ha preparado algún plan para cómo suicidarse.
- Dele a su amigo el teléfono del Centro de Crisis y asegúrese de que éste llame.

Línea Urgente De Crisis Y Prevención De Suicidio
Llame a cualquier hora, 24/7/365

1.800.273.8255

775.784.8090

CrisisCallCenter.org



American Association
of Suicidology

**CRISIS
CALL CENTER**

Le ayudaremos a conquistarlo.™