

Have That Conversation and Save a Life

People of all ages and backgrounds can suffer suicidal thoughts. Although these thoughts reflect deep pain or underlying mental health issues, the shame and stigma of suicide can prevent people from seeking help. No one must face suicide alone. Suicide is preventable. By starting difficult conversations and directing people to seek professional help, we can save lives.

What are suicidal thoughts?

Suicidal ideation is a thought or behavior centered around death or suicide. The signs of suicidal thoughts include talking about wanting to die or kill oneself, researching ways of suicide, expressing feelings of hopelessness, extreme mood swings, or sudden isolation.

How common are suicidal thoughts?

Over 10 million adults in the United States have experienced suicidal thoughts. Among children, 18% have thought about attempting suicide.

How can I help other people?

Show your support when someone wants to talk. If you think someone is thinking about suicide, trust your gut and ask them directly. Research shows it will not put the idea in their head or push them into action.

If they are thinking about suicide, stay calm and help them reach a professional. Let them know you will be discreet when helping them get the support they need.



September is Suicide Prevention Month.

Learn how to support others, spread hope, and raise awareness of this critical mental health issue.

How can community organizations help?

The Healthcare Education Project offers Mental Health First Aid training. Mental Health First Aid teaches you how to assist and support others who may be experiencing a mental health challenge. To arrange a training at your organization, contact Marcelle Dinnall at Marcelle.Dinnall@1199funds.org.

New York State Office of Mental Health offers trainings and programs for community engagement in suicide prevention. Email spcny@omh.ny.gov or visit their website.

SUICIDE PREVENTION RESOURCES

- Call or text 988 or chat 988lifeline.org. The 988 Suicide and Crisis Lifeline is available at all hours in English and Spanish.
- NAMI HelpLine is a free, confidential nationwide service, open Monday to Friday, from 10:00 a.m. to 10:00 p.m. E.T. Call 800-950-6264 or text NAMI to 62640.
- In New York State, find a behavioral health provider by visiting the New York State Office of Mental Health Program Directory at omh.ny.gov.

Want more health tips? Visit our website www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**SCAN HERE
TO VISIT OUR
WEBSITE**



Tenga esa conversación y salve una vida

Personas de cualquier edad y origen pueden tener pensamientos suicidas. Aunque estos pensamientos son reflejo de un dolor profundo o de problemas subyacentes de salud mental, la vergüenza y el estigma del suicidio pueden impedirles que busquen ayuda. Nadie debe enfrentar los sentimientos suicidas solo. Además, el suicidio se puede prevenir. A través de iniciar conversaciones difíciles y guiar a la gente a buscar ayuda profesional, podemos salvar vidas.

¿Qué son los pensamientos suicidas?

La formación de ideas suicidas son pensamientos o comportamientos enfocados en la muerte o el suicidio. Los indicios de pensamientos suicidas incluyen hablar de querer morirse o suicidarse, buscar formas para suicidarse, expresar sentimientos de desesperanza, tener cambios extremos de humor o aislarse de manera repentina.

¿Qué tan comunes son los pensamientos suicidas?

En los Estados Unidos, más de 10 millones de adultos han tenido pensamientos suicidas. Entre los niños, el 18% ha pensado en intentar suicidarse.

¿Cómo puedo ayudar a otras personas?

Si alguien quiere hablar, muéstrole su apoyo. Si cree que alguien está pensando en suicidarse, confíe en su instinto y pregúntele abiertamente. Los estudios indican que hablar de ello no pone en la mente la idea del suicidio ni tampoco empuja a hacerlo.

Si están pensando en suicidarse, mantenga la calma y ayúdelos a ir a un profesional. Hágales saber que será discreto cuando les ayude a conseguir el apoyo que necesitan.



Septiembre es el Mes de Prevención del Suicidio.

Aprenda cómo apoyar a otros, propagar la esperanza y crear conciencia sobre este importante problema de salud mental.

¿Cómo pueden ayudar las organizaciones comunitarias?

La organización **Healthcare Education Project** ofrece **capacitación en primeros auxilios psicológicos o de salud mental**. Esta capacitación enseña cómo ayudar y apoyar a aquellas personas que podrían estar sufriendo un problema de salud mental. Para organizar una capacitación en su organización, póngase en contacto con Marcelle Dinnall en Marcelle.Dinnall@1199funds.org.

La **Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York** ofrece **capacitación y programas para la participación comunitaria en la prevención del suicidio**. Envíe un correo electrónico a spcny@omh.ny.gov o visite su sitio web.

RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Llame o envíe el texto 988 o un chat al 988lifeline.org. La línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible a cualquier hora en inglés y español.
- La línea de ayuda de NAMI es un servicio confidencial gratuito a nivel nacional que está disponible de lunes a viernes de 10:00 a. m. a 10:00 p. m., hora del este. Llame al 800-950-6264 o envíe el texto NAMI al 62640.
- Para encontrar un proveedor de salud del comportamiento en el estado de Nueva York, visite el directorio de proveedores del sitio web de la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York, omh.ny.gov.

¿Desea más consejos de salud? Visite nuestro sitio web, www.healthcareeducationproject.org



**healthcare
education
project**

Healthcare • Education • Action!

**ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER
MÁS RECURSOS**

