Suicide Prevention

Learn. Talk. Listen. Connect.

Suicide prevention starts with connection.
People of all ages can experience moments when life feels overwhelming, painful, or hopeless. Sometimes the signs are easy to see. Sometimes they aren't.
A conversation, a check-in, or helping someone connect to support can make a difference.

Know the Signs

Pay attention when someone is experiencing new or worsening changes, especially after a difficult event, loss, conflict, or major life change.
Some warning signs may include:

- Talking about wanting to die, disappear, or not be here
- Feeling hopeless, trapped, or like a burden
- Withdrawing from friends, family, school, work, or activities
- Major changes in mood, behavior, or personality
- Changes in sleeping or eating habits
- Increased use of alcohol or drugs
- Giving away important belongings or saying goodbye
- Taking unusual or dangerous risks
- Talking about unbearable emotional pain
- Looking for information about suicide or ways to die



You don't have to be certain someone is thinking about suicide to reach out. If you're concerned, check in.

Start the Conversation



You don't need the perfect words. Here are some openers you can try:
“I've noticed you've been having a hard time. How are you doing?”
“You don't seem like yourself lately. Want to talk?”
“I'm here to listen. You don't have to handle this alone.”
If you're concerned about suicide, it's okay to ask directly:
“Are you thinking about suicide?”
Asking directly can open the door to an honest conversation and help someone get the support they need.
Once you open the door to conversation, be sure to listen without judgment. It is crucial to take these conversations seriously.

Small Things Can Make a Big Difference

Suicide prevention isn't only about what happens during a crisis. It is also about creating environments where people feel seen, heard, valued, and connected.

You can:

- Check in with someone who seems withdrawn
- Make time for meaningful conversations
- Listen instead of immediately trying to fix the problem
- Encourage someone to talk with a trusted person or professional
- Help someone find mental health or community resources
- Stay connected with someone who may be struggling
- Take changes in behavior seriously
- Remind people that asking for help is a sign of strength

You never have to have all the answers. Helping someone connect to support is enough.

Help Is Always Available



If you or someone you know is struggling, help is available. Any time, any one can find support and help by calling or texting 988. The 988 Suicide & Crisis Lifeline is free, confidential, and available 24/7 for people experiencing suicidal thoughts, mental health concerns, other crises, or to simply talk to someone. Teen Lifeline is another resource aimed at preventing teen suicide in Arizona. Teen Lifeline provides a peer-to-peer crisis hotline and suicide prevention services. Teens can call or text 602-248-8336 to connect with this hotline and talk with other teens.

If someone is in immediate danger or has seriously harmed themselves, call 911 or go to the nearest emergency department.

Touchstone Health Services provides behavioral health services for youth, young adults, and their families.

If you are young person and are seeking support or a parent/caregiver with a youth that may be experiencing mental health concerns, professional support can make a meaningful difference. Touchstone Health Services offers support for a variety of mental health concerns including anxiety, depression, trauma history, and more.

Learn more about our services: **www.touchstonehs.org**

Find us on social media for more resources and updates:

@touchstonehealthservices facebook.com/touchstonehs

touchstone health services
partnering with families

Prevención del suicidio

Aprende. Habla. Escucha. Conecta.

La prevención del suicidio comienza con la conexión humana.
Personas de todas las edades pueden experimentar momentos en los que la vida se siente abrumadora, dolorosa o sin esperanza. A veces las señales son fáciles de ver, pero otras veces no. Una conversación, una visita para saber cómo está la persona o ayudarla a conectar con el apoyo necesario pueden marcar la diferencia.

Conozca las señales

Presta atención cuando alguien experimenta cambios nuevos o que estos empeoran, especialmente después de un evento difícil, una pérdida, un conflicto o un cambio importante en la vida.
Algunas señales de advertencia pueden incluir:
Hablar de querer morir, desaparecer o no estar aquí.
Sentirse desesperanzado, atrapado o como una carga.
Retirarse de amigos, familiares, la escuela, el trabajo o las actividades.
Cambios importantes en el estado de ánimo, el comportamiento o la personalidad.
Cambios en los hábitos de sueño o alimentación.
Mayor consumo de alcohol o drogas.
Regalar pertenencias importantes o decir adiós
Asumir riesgos inusuales o peligrosos
Hablando de dolor emocional insoportable
Buscando información sobre el suicidio o formas de morir
No es necesario estar seguro de que alguien esté pensando en suicidarse para tenderle la mano. Si te preocupa, pregúntale cómo está.



Inicia la conversación



No necesitas las palabras perfectas. Aquí tienes algunas frases para empezar que puedes probar:
“He notado que lo estás pasando mal. ¿Cómo estás?” “Últimamente no pareces tú mismo. ¿Quieres hablar?” “Estoy aquí para escucharte. No tienes que afrontar esto solo.” Si te preocupa el suicidio, está bien preguntar directamente:
“¿Estás pensando en suicidarte?” Preguntar directamente puede abrir la puerta a una conversación honesta y ayudar a alguien a obtener el apoyo que necesita.
Una vez que inicies la conversación, asegúrate de escuchar sin juzgar. Es fundamental tomarse estas conversaciones en serio.

Las pequeñas cosas pueden marcar una gran diferencia.

La prevención del suicidio no se trata solo de lo que sucede durante una crisis. También se trata de crear entornos donde las personas se sientan vistas, escuchadas, valoradas y conectadas.
Puede:
Ponte en contacto con alguien que parezca retraído.
Dedica tiempo a conversaciones significativas.
Escucha en lugar de intentar solucionar el problema de inmediato.
Anime a alguien a hablar con una persona de confianza o un profesional.
Ayuda a alguien a encontrar recursos de salud mental o comunitarios.
Mantente conectado con alguien que pueda estar pasando por dificultades.
Tómese en serio los cambios de comportamiento.
Recuérdales a las personas que pedir ayuda es una señal de fortaleza.
No es necesario tener todas las respuestas. Basta con ayudar a alguien a encontrar apoyo.

Siempre hay ayuda disponible.



Si usted o alguien que conoce está pasando por dificultades, hay ayuda disponible. Cualquier persona puede encontrar apoyo y ayuda en cualquier momento llamando o enviando un mensaje de texto al 988. La Línea de Ayuda para el Suicidio y las Crisis 988 es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas con pensamientos suicidas, problemas de salud mental, otras crisis o simplemente para hablar con alguien. Teen Lifeline es otro recurso destinado a prevenir el suicidio adolescente en Arizona. Teen Lifeline ofrece una línea directa de apoyo entre pares y servicios de prevención del suicidio. Los adolescentes pueden llamar o enviar un mensaje de texto al 602-248-8336 para conectarse con esta línea directa y hablar con otros adolescentes.

Si alguien se encuentra en peligro inmediato o se ha autolesionado gravemente, llame al 911 o acuda al servicio de urgencias más cercano.

Touchstone Health Services ofrece servicios de salud mental para jóvenes, adultos jóvenes y sus familias.

Si eres joven y buscas apoyo, o si eres padre/madre o tutor de un joven que pueda estar experimentando problemas de salud mental, el apoyo profesional puede marcar una gran diferencia. Touchstone Health Services ofrece apoyo para diversos problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, antecedentes de trauma y más.

Obtenga más información sobre nuestros servicios: www.touchstonehs.org

Síguenos en las redes sociales para obtener más recursos y actualizaciones:

@touchstonehealthservices

facebook.com/touchstonehs

touchstone health services
partnering with families