

SEPTEMBER IS SUICIDE PREVENTION AWARENESS MONTH

Caring for your mental health

More than 90 percent of suicides are associated with a mental health disorder. When experiencing severe depression, life problems may seem inescapable and permanent. You may not be fully aware of your condition, and those around you may not recognize you need help. Identifying and addressing untreated depression is often essential for a person's safety.

Here are some ways you can reconnect with things that boost your mental health:

- ✓ **Acknowledge** feelings of hopelessness if they arise.
- ✓ **Seek** professional help.
- ✓ **Engage** in stress-relieving activities, like deep breathing, meditation or taking a relaxing bath.
- ✓ **Remember** self-destructive thoughts are temporary.
- ✓ **Ensure** you get enough sleep, eat healthy meals, and include some physical activity, like walking in nature, in your day.



Find additional information and resources
at MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide.

SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Cuidar su salud mental

Más del 90 por ciento de los suicidios están asociados con un trastorno de salud mental. Cuando se experimenta una depresión severa, los problemas de la vida pueden parecer ineludibles y permanentes. Es posible que no sea plenamente consciente de su afección y que las personas que lo rodean no reconozcan que necesita ayuda. Identificar y abordar la depresión no tratada suele ser esencial para la seguridad de una persona.

Estas son algunas formas en las que puede volver a conectarse con cosas que mejoran su salud mental:

- ✓ **Reconozca** los sentimientos de desesperanza si surgen.
- ✓ **Busque** ayuda profesional.
- ✓ **Realice** sus actividades favoritas para aliviar el estrés, como la respiración profunda, la meditación o tomar un baño relajante.
- ✓ **Recuerde** los pensamientos autodestructivos son temporales.
- ✓ **Asegúrese** de dormir lo suficiente, comer comidas saludables e incluir alguna actividad física, como caminar en la naturaleza, en su día.



**Para obtener más información y recursos,
visite MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide.**