

## SEPTEMBER IS SUICIDE PREVENTION AWARENESS MONTH

# Overcome thoughts of suicide and take care of your mental health

Sometimes, suicide may seem like the only way to escape the pain of situations such as a breakup, job loss, social exclusion, bullying or other trauma. This type of distress can be a dangerous trap. It's vital to take immediate steps to move yourself away from feelings of hopelessness. What can you do?

- **Spot the triggers.** Recognize worsening distress in the form of self-blame, poor self-esteem, rejection, loss of interest in activities or feeling trapped and hopeless.
- **Remove lethal items.** Rid your home of items you could use for self-harm, like guns, knives, razors or expired, discontinued and non-essential medicines.
- **Get help right away.** Acting quickly can make all the difference. Call or text 988 for the Suicide & Crisis Lifeline. A trained counselor will help you talk through what you're feeling, and together you'll develop a safety plan.
- **Consult with a professional.** Mental health professionals can help you with concerns like depression, anxiety and suicidal thoughts.
- **Reach out.** Talk with a close friend, loved one or spiritual advisor. If you feel you're in a crisis, dial 911.
- **Recognize feelings are temporary.** Your dark feelings aren't permanent. With responsive care, you can and will feel better.



Find additional information and resources  
at [MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide](https://MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide).

## SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

# Supere los pensamientos suicidas y cuide su salud mental

A veces, el suicidio puede parecer la única forma de escapar del dolor de situaciones como una ruptura, la pérdida del trabajo, la exclusión social, el acoso u otros traumas. Este tipo de angustia puede ser una trampa peligrosa. Es vital tomar medidas inmediatas para alejarse de los sentimientos de desesperanza. ¿Qué puede hacer usted?

- **Detectar los desencadenantes.** Reconozca el empeoramiento de la angustia en forma de autoculpabilización, baja autoestima, rechazo, pérdida de interés por las actividades o sensación de estar atrapado y desesperanzado.
- **Retirar los objetos letales.** Elimine de su hogar los artículos que podría usar para autolesionarse, como pistolas, cuchillos, navajas de afeitar o medicamentos vencidos, descatalogados o no esenciales.
- **Buscar ayuda de inmediato.** Actuar de manera rápida puede marcar una diferencia. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Un consejero capacitado le ayudará a hablar sobre lo que está sintiendo y, juntos, desarrollarán un plan de seguridad.
- **Consultar con un profesional.** Los profesionales de la salud mental pueden ayudarle con preocupaciones como la depresión, la ansiedad y los pensamientos suicidas.
- **Acercarse a alguien.** Hable con un amigo cercano, un ser querido o un consejero espiritual. Si siente que está en una crisis, llame al 911.
- **Reconozca que los sentimientos son temporales.** Sus sentimientos oscuros no son permanentes. Con una atención receptiva, puede sentirse mejor y lo hará.



**Para obtener más información y recursos,  
visite [MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide](https://MagellanHealthcare.com/Prevent-Suicide).**