September is Suicide Prevention Awareness Month

How to be prepared for a mental health crisis

Your mental health can go through ups and downs, just like your physical health. Sometimes when your mental health goes too far off course, it can lead to a mental health crisis.

In a crisis, you may find yourself in a dangerous situation and feel like harming yourself or contemplate suicide.

Making a plan in advance of a mental health crisis, and being familiar with that plan, can help keep you safe and ensure you know what to do in an emergency.

Learn how to make a plan to get help during a mental health crisis.

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

Magellan HEALTHCARE®

B-P1163E-MHC (7/23)
©2023 Magellan Health, Inc.

Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Cómo estar preparado para una crisis de salud mental

Su salud mental puede experimentar altibajos, al igual que su salud física. A veces, cuando la salud mental se desvía demasiado de su curso, puede conducir a una crisis de salud mental.

En una crisis, puede encontrarse en una situación peligrosa y tener ganas de hacerse daño o plantearse el suicidio.

Elaborar un plan antes de una crisis de salud mental y familiarizarse con él puede ayudarlo a mantenerse a salvo y a saber qué hacer en caso de emergencia.

Aprenda cómo hacer un plan para obtener ayuda durante una crisis de salud mental.

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

Magellan HEALTHCARE®

B-P1163S-MHC (7/23)
©2023 Magellan Health, Inc.