September is Suicide Prevention Awareness Month

Say more, save a life

Talking about suicide is very important if you are worried about someone who may be struggling, or you feel suicidal. Discussing suicide does not make it more likely to happen. Showing you care helps reduce the risk of suicide.

How you can help someone who may be feeling suicidal

Having an open, supportive conversation can be a lifeline for a person who's thinking about ending their life.

Don't be afraid to be direct.

You might say, "I'm concerned about you, have you had thoughts about harming yourself?" The person may be relieved to talk about it. Try to stay calm and not seem too shocked. Do not be judgmental. Accept that their feelings are real and let them know you care.

Be a good listener.

Pay attention and take them seriously. Make eye contact and don't interrupt. Be alert for any reasons they give for wanting to live. When they're finished, ask questions to ensure you understand what they said. Repeat what you heard, including anything they mentioned about what makes their life worth living.

Encourage and help them to seek support.

Tell them they deserve support and the most important thing they can do is speak to someone. You can say, "I know there are hotlines with trained counselors you can talk to confidentially. Would you like me to stay with you while you contact one?" Ask them if they have a plan. It may be scary to talk about, but a detailed plan contributes to a higher risk. Even if they don't have a plan, take all talk of suicide seriously.

Follow these tips to help someone get support

- Offer to text or call 988, the Suicide and Crisis Lifeline, together.
- Call or text 988 yourself if the person is unwilling to.
- Call 911 if there is an immediate risk of harm and tell the operator you need support for a mental health crisis.
- Stay with them until they are connected to help.

B-F2127E (7/23) ©2023 Magellan Health, Inc.

Magellan HEALTHCARE

You are worthy of love and support.

If you are having suicidal thoughts

You are not alone. People from all walks of life have had suicidal thoughts at some point in their lives. While the pain may seem overwhelming and permanent, remember that crises are usually temporary. Give yourself the time necessary to allow things to change and the pain to subside.

Five steps to follow if you are feeling suicidal

1. **Promise not to do anything right now.** Thoughts and actions are two different things—your suicidal thoughts do not have to become a reality. Give yourself some distance between thoughts and actions.
2. **Avoid drugs and alcohol.** Suicidal thoughts can become more intense if you have taken drugs or alcohol.
3. **Make your home safe.** Remove things you could use to hurt yourself, such as pills, knives, razors or firearms. If you can't do that, go to a place where you feel safe.
4. **Do not let fear, shame or embarrassment prevent you from seeking help.** The first step in coping with suicidal thoughts and feelings is sharing them with someone you trust, (i.e., a family member, friend, therapist, clergy member or an experienced helpline counselor).
5. **Have hope.** People DO get through this. Even people who feel as badly as you do survive these feelings. No matter what you are experiencing, give yourself time to move through it, and don't try to go it alone.

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

Magellan HEALTHCARE®

B-F2127E-MHC (7/23)
©2023 Magellan Health, Inc.

Septiembre es el Mes de Sensibilización sobre la Prevención del Suicidio

Decir más, salva una vida

Hablar sobre el suicidio es muy importante si está preocupado por alguien que puede estar enfrentando esa situación o cree que esa persona tiene tendencias suicidas. Hablar del suicidio no aumenta las probabilidades de que suceda. Demostrar que le importa ayuda a reducir el riesgo de suicidio.

Cómo puede ayudar a alguien con tendencias suicidas

Tener una conversación abierta y contenedora puede ser un salvavidas para una persona que está pensando en terminar con su vida.

No tema ser directo.

Podría decir: "Estoy preocupado/a por ti, ¿has estado pensando en hacerte daño?" Es probable que la persona sienta alivio al hablar de ello. Intente mantener la calma y no parecer demasiado conmocionado/a. No juzgue. Acepte que sus sentimientos son reales y hágale saber a esa persona que le importa.

Sea un buen escucha.

Preste atención y tome en serio a la persona. Haga contacto visual y no interrumpa. Esté atento a las razones que le dé la persona para querer vivir. Cuando haya terminado, haga preguntas para asegurarse de que entiende lo que dijo. Repita lo que escuchó, inclusive las razones que mencionó la persona por las que su vida vale la pena.

Anímelo y ayúdelo a buscar ayuda.

Dígale que merece apoyo y que lo más importante que puede hacer es hablar con alguien. Puede decir: "Sé que hay líneas de ayuda con asesores capacitados con los que puedes hablar confidencialmente. ¿Quieres que me quede contigo mientras te comunicas con uno de ellos?" Pregúntele si tiene un plan. Puede ser aterrador hablar del tema, pero un plan detallado para suicidarse contribuye a aumentar el riesgo. Incluso si la persona no tiene un plan, tome en serio todas las conversaciones sobre el suicidio.

Siga estos consejos para ayudar a alguien a obtener ayuda

- Ofrezca enviar un mensaje de texto o llamar juntos al 988, la Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988 usted mismo si la persona no está dispuesta a hacerlo.
- Llame al 911 si existe un riesgo inmediato de daño y dígale al operador que necesita ayuda para una crisis de salud mental.
- Quédese con la persona hasta que se conecte con la ayuda.

Magellan HEALTHCARE®

Eres digno de amor y apoyo.

Si tiene pensamientos suicidas

No está solo. Las personas de todos los estratos sociales han tenido pensamientos suicidas en algún momento de sus vidas. Si bien el dolor puede parecer abrumador y permanente, recuerde que las crisis suelen ser temporales. Dese el tiempo necesario para permitir que las cosas cambien y el dolor disminuya.

Cinco pasos a seguir si siente tendencias suicidas

1. **Prometa no hacer nada en este momento.** Los pensamientos y las acciones son dos cosas diferentes, sus pensamientos suicidas no tienen por qué convertirse en realidad. Tome cierta distancia entre los pensamientos y las acciones.
2. **Evite las drogas y el alcohol.** Los pensamientos suicidas pueden volverse más intensos si ha consumido drogas o alcohol.
3. **Haga que su hogar sea un lugar seguro.** Retire los objetos que pueda utilizar para hacerse daño, como pastillas, cuchillos, navajas o armas de fuego. Si no puede hacer eso, vaya a un lugar donde se sienta seguro.
4. **No deje que el miedo, la vergüenza o el pudor le impidan buscar ayuda.** El primer paso para lidiar con los pensamientos y sentimientos suicidas es compartirlos con alguien en quien confíe (es decir, un familiar, amigo, terapeuta, sacerdote o un asesor experimentado de la línea de ayuda).
5. **Tenga esperanza.** La gente SÍ supera esto. Incluso las personas que se sienten tan mal como usted sobreviven a estos sentimientos. No importa lo que esté experimentando, dese tiempo para superarlo, y trate de no hacerlo solo.

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

Magellan HEALTHCARE®

B-F2127S-MHC (7/23)
©2023 Magellan Health, Inc.