

SEPTEMBER IS SUICIDE PREVENTION AWARENESS MONTH

Choose life—Suicide is not the only option

Keep these tips in mind if you are struggling with suicidal thoughts:

- Don't try to cope on your own.
- Outline crisis action steps and contacts with a counselor or friend.
- Avoid drugs, alcohol and substances that can be misused.
- Confide in those you love and trust.
- Stay off of websites that encourage self-harm.
- List things you value: a partner, child, pet, friend, hobby, purpose, etc.



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



SEPTIEMBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Elija la vida: el suicidio no es la única opción

Tenga en cuenta estos consejos si está luchando con pensamientos suicidas:

- No trate de sobrellevar la situación por su cuenta.
- Confíe en aquellos a quienes ama y en quienes confía.
- Describa los pasos de acción en caso de crisis y los contactos con un consejero o amigo.
- Evite las drogas, el alcohol y las sustancias de las que se pueda abusar.
- Manténgase alejado de los sitios web que fomentan la autolesión.
- Haga una lista de las cosas que valora: un compañero, un hijo, una mascota, un amigo, un pasatiempo, un propósito, etcétera.



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

Magellan
HEALTHCARE®