

Suicide Prevention

Part 3 of 3

Connect the Person to Crisis Services

If someone you are talking with is experiencing suicidal thoughts, let them know you need help helping them.

! Reach Out to Trusted Crisis Response Resources

If suicidal thoughts have been disclosed, act by contacting a qualified crisis resource who will help you co-create a plan for safety.

! Collaborate on Additional Supports

When we are in significant emotional pain, we need a trusted "A-Team" to support us. Offer your on-going partnership and ask, "who else might want to know how much pain you are in?"

! Empower Self-Care and Offer Reassurance

Empower the person in crisis by offering them choices throughout the process. Help them remember past instances when they coped with hard times. Offer reassurance that they are doing the right thing by taking steps to feel better.

! Negotiate How to Reduce Access to Lethal Means

Easy access to pills and firearms might offer temptation to act in an impulsive moment. Collaborate with the distressed person to remove these lethal means from the home during the time they are in a psychological emergency.

! Establish Plan to Follow Up

Make a commitment to meet up again soon to see how things are going. Send them non-demand caring text or voicemail messages such as "I am thinking about you," "You. Got. This." or "Sending strength."



Suicide Prevention

Part 3 of 3

Conectar a la Persona con Servicios de Crisis

Si alguien con quien hablas tiene pensamientos suicidas, diles que necesitas ayuda para ayudarle.

! Acude a recursos fiables de respuesta para la crisis

Si te han revelado pensamientos suicidas, actúa contactando a un recurso de crisis cualificado que te ayude a crear conjuntamente un plan de seguridad.

! Colaborar y Obtener Ayuda Adicional

Cuando sufrimos un dolor emocional importante, necesitamos un "Equipo de Calidad" de confianza que nos apoye. Ofrece tu colaboración continua y pregunta, "¿quién más quisiera saber cuánto te duele?"

! Facilitar el autocuidado y ofrecer seguridad

Apoya a la persona en crisis ofreciéndole opciones durante todo el proceso. Ayúdales a recordar momentos pasados en los que superaron momentos difíciles. Ofréceles la seguridad de que están haciendo lo correcto al tomar medidas para sentirse mejor.

! Negociar Cómo Reducir el Acceso a Medios Letales

El acceso fácil a pastillas y armas de fuego puede crear la tentación de actuar en un momento impulsivo. Colabore con la persona angustiada para retirar del hogar estas armas letales durante el tiempo en que se encuentre en una situación de emergencia psicológica.

! Establezca un Plan de Seguimiento

Comprométete a juntarse de nuevo en un futuro próximo para ver cómo van las cosas. Envíales mensajes de texto o de voz cariñosos sin pedirles nada, como "estoy pensando en ti", "Tu. Puedes. Con. Esto." o "Te mando fuerza".

