

5

Action Steps to Help Someone Having Thoughts of Suicide

We can all take steps to help prevent suicide. **Knowing the warning signs for suicide and how to get help can save lives.**

Here are 5 steps you can take to **#BeThe1To** help someone who is having thoughts of suicide:



1. ASK:

“Are you thinking about suicide?” It’s not an easy question to ask, but it can help start a conversation. Studies show that asking people if they are suicidal does not increase suicidal behavior or thoughts.



2. BE THERE:

Listening without judgment is key to learning what the person is thinking and feeling. Research suggests acknowledging and talking about suicide may reduce suicidal thoughts.



3. HELP KEEP THEM SAFE:

Reducing access to highly lethal items or places can help prevent suicide. Asking the person if they have a plan and making lethal means less available or less deadly can help the person stay safe when suicidal thoughts arise.



4. HELP THEM CONNECT:

Connecting the person with the 988 Suicide & Crisis Lifeline (**call or text 988**) and other community resources can give them a safety net when they need it. You can also help them reach out to a trusted family member, friend, spiritual advisor, or mental health professional.



5. FOLLOW UP:

Staying in touch with the person after they have experienced a crisis or been discharged from care can make a difference. Studies show that supportive, ongoing contact can play an important role in suicide prevention.

For more information on suicide prevention:
www.nimh.nih.gov/suicideprevention
www.bethe1to.com

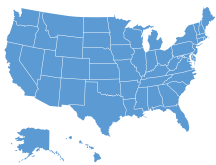


National Institute
of Mental Health

NIMH Identifier No. OM 24-4315
Revised 2024

5

medidas que puede tomar para ayudar a una persona con dolor emocional



El suicidio es un problema importante de salud pública y una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos. El suicidio afecta a personas de todas las edades, géneros, razas y etnias.

El suicidio es complicado y trágico, pero puede evitarse. **Saber cuáles son las señales de advertencia del suicidio y dónde obtener ayuda puede servir para salvar vidas.**

A continuación, planteamos 5 medidas que puede seguir para ayudar a una persona con dolor emocional:



1. PREGUNTE:

“¿Estás pensando en suicidarte?” No es una pregunta fácil de hacer, pero los estudios muestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos o deseos de morir o de matarse no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas.



2. MANTÉNGALA A SALVO:

Reducir el acceso de la persona suicida a ciertos objetos o lugares sumamente letales es parte esencial de la prevención del suicidio. Si bien hacer esto no es fácil, preguntarle a la persona en riesgo si tiene algún plan y desactivar o eliminar cualquier medio letal puede marcar la diferencia.



3. ESTÉ PRESENTE:

Escuche atentamente para enterarse de lo que la persona en riesgo está pensando y sintiendo. De hecho, las investigaciones sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio puede reducir los pensamientos suicidas en lugar de aumentarlos.



4. AYÚDELA A ESTABLECER UNA CONEXIÓN:

Guarde el número de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (**988**) y la Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis (**741741**) en su teléfono celular para que los tenga a mano cuando los necesite. Usted también puede ayudar a la persona con pensamientos suicidas a establecer una conexión con una persona de confianza, como un miembro de la familia, un amigo, un asesor espiritual o un profesional de la salud mental.



5. MANTÉNGASE COMUNICADO:

Mantenerse en contacto con la persona después de que tuvo una crisis o después de haber sido dada de alta de su tratamiento puede marcar la diferencia. Los estudios han demostrado que el número de muertes por suicidio disminuye cuando alguien da seguimiento con la persona en riesgo.

Para más información sobre la prevención del suicidio, visite:

www.nimh.nih.gov/prevencionsuicidio

www.bethe1to.com (en inglés) #Bethe1To



National Institute of Mental Health

Identificador de NIMH Núm. SOM 22-4315
Revisada en el 2022