

## Critical Situation Card #2

### Suicide card in English

Please note: At the card portal to our website, the person ordering the cards chooses the NAMI affiliate name and website they want on the card.

Our card portal allows them to personalize the card for their own use.

### Is Someone at Risk for Suicide?

- ➔ **R**ecognize the signs of emotional suffering
- ➔ **E**xpress concern, offer support and listen nonjudgmentally
- ➔ **A**sk the question directly, in a private setting and stay calm:
  - Are you having thoughts of suicide?
  - Are you thinking of killing yourself?
- ➔ **I**f the answer is yes, ask:
  - Have you decided how you are going to kill yourself?
  - Have you decided when you would do it?
  - Have you collected the things you need to carry out your plan?
- ➔ **C**are enough to keep the person safe.
  - Do not leave them alone
  - Do not use guilt or threats to stop suicide, such as:
    - "You will go to hell" or "You will ruin other people's lives if you die by suicide!"
  - Calmly listen. Don't agree to keep it a secret.
- ➔ **T**ext or call a number for extra support—get help now
  - Text: 741741 Call: 1-800-273-8255 - Lifeline
  - Call 911 for transport to professional help



### Suicide Warning Signs

- ✓ Talking about wanting to die or to kill oneself
- ✓ Writing notes or poems about death
- ✓ Looking for a way to kill oneself, such as searching online or buying a gun
- ✓ Talking about feeling hopeless or having no reason to live
- ✓ Talking about feeling trapped or in unbearable pain
- ✓ Talking about being a burden to others
- ✓ Increasing use of alcohol or drugs
- ✓ Deterioration in performance and daily life roles
- ✓ Acting anxious or agitated; behaving recklessly
- ✓ Sleeping too little or too much
- ✓ Withdrawing or feeling isolated, change in relationships
- ✓ Showing rage or talking about seeking revenge
- ✓ Displaying extreme mood swings or sudden change in personality
- ✓ Overt signs of depression (neglect of appearance, self-mutilation, crying, giving away items, visiting or calling people to say good-bye, etc.)

*Risk is greater if a behavior is new or has increased and if it seems related to a painful event, loss or change.*

## ¿Hay alguien en riesgo de suicidio?

- ➔ **R**ec conoce los síntomas de sufrimiento emocional
- ➔ **E**xpres a preocupación, brinda apoyo y escucha sin juzgar
- ➔ **H**az la pregunta directamente, en un ambiente privado y mantente tranquilo:
  - *¿Estás teniendo pensamientos de suicidio?*
  - *¿Estás pensando en suicidarte?*
- Si la respuesta es sí, pregunta:
  - *¿Has decidido cómo te vas a suicidar?*
  - *¿Has decidido cuándo lo harías?*
  - *¿Has recolectado las cosas que necesitas para llevar a cabo tu plan?*
- ➔ **P**reocúpate lo suficiente para mantener a la persona a salvo
  - *No la dejes sola.*
  - *No uses la culpa o amenazas para evitar el suicidio, como:*
    - "Vas a ir al infierno" o "¿Le vas a arruinar la vida a otras personas si te suicidas!"*
    - *Escucha con calma. No aceptes a mantenerlo en secreto.*
- ➔ **E**nvía un mensaje de texto o llama al número para obtener apoyo adicional - consigue ayuda ahora mismo  
*Texto: 741741 Llama al 1-800-273-8255 - Línea salvavida*  
*Llama al 911 para el transporte a ayuda profesional*

Critical Situation Card #2

### Suicide card in Spanish

Please note: At the card portal to our website, the person ordering the cards chooses the NAMI affiliate name and website they want on the card.

Our card portal allows them to personalize the card for their own use.



## Señales de advertencia de suicidio

- ✓ Hablar sobre querer morirse o matarse
- ✓ Escribir notas o poemas sobre la muerte
- ✓ Buscar una forma de matarse, como búsquedas en línea o comprar un arma de fuego
- ✓ Hablar sobre sentirse desesperanzado o no tener razón para vivir
- ✓ Hablar sobre sentirse atrapado o sentir un dolor insoportable
- ✓ Hablar sobre ser una carga para otros
- ✓ Aumentar el uso de alcohol o drogas
- ✓ Deterioro en el rendimiento y las responsabilidades de la vida diaria
- ✓ Actuar ansiosamente o agitadamente; comportarse temerariamente
- ✓ Dormir muy poco o demasiado
- ✓ Retirarse o sentirse aislado, cambio en las relaciones con otros
- ✓ Mostrar ira o hablar de buscar venganza
- ✓ Exhibir altibajos emocionales extremos o cambios repentinos en la personalidad
- ✓ Obvias señales de depresión (descuido de la apariencia, auto mutilación, llanto, deshacerse de posesiones, visitas o llamadas para despedirse de las personas, etc.)

*El riesgo es mayor si es un nuevo comportamiento o si ha aumentado, y si parece tener relación con un evento doloroso, una pérdida o un cambio.*