



Recursos del Condado de San Diego

Pregunte, Persuada, y Refiere — Hace una Pregunta, Salvo una Vida

Señales de advertencia de suicidio

Las señales de alerta son los signos tempranos y perceptibles que indican riesgo aumentado para el suicidio

Llame 9-1-1 o busque ayuda inmediata de un proveedor mental de la salud cuando oiga o vea cualquiera de estas conductas:

- ◆ Alguien amenazando a doler o matar a sí mismo
- ◆ Alguien buscando maneras de matar a sí mismo: buscando acceso a píldoras, a las armas, o a otros medios
- ◆ Alguien hablando o escribiendo acerca de la muerte, acerca de morirse, o acerca del suicidio

Si usted se preocupa por alguien porque su conducta ha cambiado y exhiben cualquiera de las señales de alerta de suicidio listó abajo, llama la Línea de Acceso & Crisis al (800) 479-3339.

- ◆ desesperanza,
- ◆ el ira, buscando venganza que Actúa descuidado
- ◆ entra en actividades arriesgadas
- ◆ que Sienten atrapado—como no hay salida
- ◆ Aumenta su uso de alcohol o drogas
- ◆ Retirando de la familia, de los amigos
- ◆ Ansiedad de sociedad, la agitación, incapaz de dormir, o durmiendo todo el tiempo
- ◆ Dramático
- ◆ Los sentimientos de no tener razón para vivir ni ningún sentido de objetivo en la vida.

Para planificar una Instrucción de Guardián de PPR, vaya a: www.sdchip.org/suicide-prevention-training.aspx O llama 858-609-7967

Línea de Acceso & Crisis

(800) 479-3339

Si necesita información para usted o un adoro uno acerca de cómo manejar una crisis mental de la salud, puede hablar con un profesional entrenado para ayudar con su situación específica. La Línea de Acceso & Crisis es confidencial y disponible 24/7 en todos los idiomas. TDD está disponible para personas con problemas de audición en (619) 641-6992.

Depende de Nosotros

www.Up2SD.org

El "It's Up 2 Us" campaña es diseñado para autorizar recedentes de San Diego a hablar abiertamente acerca de enfermedad mental, reconocer síntomas, utilizar recursos locales, y buscar ayuda. Para recursos locales de prevención de suicidio, el clic en la "Prevención de Suicidio".

2-1-1

Llame "2-1-1"

Sirviendo todo Condado de San Diego, inclusive veteranos y activo militar, el 2-1-1 conecta a personas con una variedad de la comunidad, de salud, y de servicios de desastre, es confidencial y disponible 24/7.

