



Suicide Prevention

In Virginia, we lose two adults every day, one older adult every three days, and one teenager a week to suicide. Early recognition of the warning signs of suicide, and active intervention and referral to those who can help are the keys to suicide prevention.

... Tips ...

.. Depression is a biochemical imbalance in the brain that affects how people think and how they behave. Certain signs may indicate depression:

- Low self-esteem
- Anger management problems
- Irritability
- Getting into trouble with the law
- Increased physical health problems
- Abusing alcohol or drugs
- Threatening suicide or homicide
- Significant change in appetite or weight
- Feelings of worthlessness or excess guilt
- Fatigue or loss of energy
- Recurrent thoughts of suicide

.. If you think a person is at risk for depression or suicide, the next step is to actively intervene and refer the person to proper help.

- Take immediate and sufficient steps to ensure safety, including eliminating access to firearms.
- Engage in individual, family, or group therapy.
- Enlist family and community support.
- Do not hesitate to involve mental health professionals trained to recognize and treat depression and related disorders.

.. If you, or someone you know, are having thoughts of suicide please call the national suicide hotline: 1-800-273-TALK. Or contact a mental health professional.

Visit www.suicidepreventionlifeline.org for more information.





Prevención de Suicidios

En Virginia perdemos dos adultos cada día, un anciano cada tres días y un adolescente a la semana, debido al suicidio. El reconocimiento temprano de los signos iniciales del suicidio y a intervención activa y referencia a aquellos que puedan ayudar son las claves para la prevención del suicidio.

... Consejos ...

- La depresión es un desequilibrio químico en el cerebro que puede afectar la forma en la que la gente piensa y cómo se comportan. Ciertos signos externos pueden indicar depresión:
 - Baja autoestima
 - Problemas para manejar el enojo
 - Irritabilidad
 - Meterse en problemas con la ley
 - Aumento de los problemas de salud física
 - Abusar del alcohol o las drogas
 - Amenazar con cometer suicidio y homicidio
 - Cambio significativo en el apetito o en el peso
 - Sentimientos de no valer nada o exceso de culpa
 - Fatiga o pérdida de energía
 - Pensamientos recurrentes de suicidio
- Si usted cree que una persona tiene riesgo de depresión o de suicidio, el siguiente paso es intervenir activamente y referir a la persona a la ayuda adecuada.
 - Dar los pasos inmediatos y suficientes para asegurar la seguridad, incluyendo eliminar el acceso a armas de fuego.
 - Comience terapia individual, familiar o de grupo.
 - Alistar el apoyo de la familia y de la comunidad.
 - No dudar en involucrar a los profesionales de salud entrenados para reconocer y tratar la depresión y los desórdenes relacionados con ella.
- Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, por favor llame a la línea nacional de emergencia para el suicidio al 1-800-273-TALK, o póngase en contacto con un profesional de la salud mental.

Visite www.suicidepreventionlifeline.org para más información.

