

## Additional Resources

### **San Bernardino County 211**

Dial 2-1-1 or visit [www.211.org](http://www.211.org)  
for information and referrals  
to health and social services.

Available 24 hours a day,  
7 days a week.

### **National Alliance on Mental Illness**

[www.nami.org](http://www.nami.org)

### **National Institute of Mental Health**

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### **Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

### **American Association of Suicidology**

[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)

### **Know the Signs**

[www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)

# Suicide Prevention

*Warning Signs  
and  
Risk Factors*



For access and referrals to behavioral  
health services call

### **DBH's Access Unit,**

a 24 hour 7 days a week helpline.

(888) 743-1478.

(Dial 7-1-1 for TTY users.)

**In an emergency, call 9-1-1.**

[SBCounty.gov/DBH](http://SBCounty.gov/DBH)



Behavioral Health

## What are the risk factors for suicide?

Risk factors vary with age, gender, or ethnic group. They may occur in combination or change over time. Some important risk factors are:

- Depression and other health conditions.
- Substance use disorder (often in combination with other mental health conditions.)
- Previous suicide attempt.
- Family history of suicide.
- History of physical or sexual abuse.
- Incarceration.
- Exposure to suicidal behavior of others, such as family members or peers.
- Limited or no access to health and behavioral health care.
- Lack of social support and increased isolation.



*Seeking help is a sign of strength, if you are concerned, go with your instincts and get help!*

## What are signs to look for?

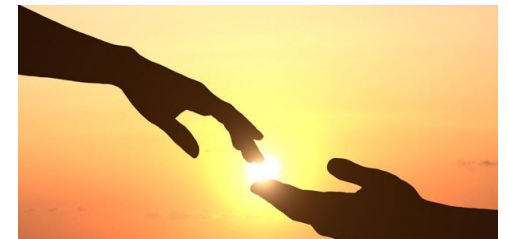
The following are some of the signs you may notice in yourself or a friend that may be reason for concern:

- Looking for a way to kill oneself (purchasing a gun, stockpiling pills, etc.)
- Writing or talking about death, dying or suicide.
- Feeling hopeless, trapped or isolated.
- Increasing alcohol and drug use.
- Acting reckless or engaging in risky activities.
- Feeling anxious, agitated, or unable to sleep or sleeping all the time.
- Withdrawing from friends, family and society.
- Feeling rage, uncontrolled anger, or seeking revenge.
- Experiencing dramatic mood swings.
- Seeing no reason for living or having no sense of purpose in life.

## What can I do to help someone who is showing the warning signs of suicide?

Suicide can be prevented. If you recognize these signs in another person, here are some things you can do to help:

- **In an emergency, call 9-1-1.**
- Encourage the person to call the National Suicide Prevention Lifeline at 800-273-TALK (800-273-8255.)
- Be willing to listen, allow the individual to share their feelings.
- Be respectful and non-judgmental.
- Obtain help from persons or agencies specializing in behavioral health. Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call the San Bernardino County behavioral health access unit at (888) 743-1478.
- Visit [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org).



## Recursos Adicionales

**Condado de San Bernardino 211**  
Marque 211 para obtener información y referencias para servicios de salud y servicios sociales, 24 horas al día / 7 días a la semana.

**Alianza Nacional de Enfermedades Mentales**  
[www.nami.org](http://www.nami.org)

**Instituto Nacional de Salud Mental**  
[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

**El Centro de Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias para Servicios de Salud Mental**  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

**Asociación Americana de Suicidología**  
[www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)

**Conozca los signos**  
[www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org)

Para obtener acceso y referidos a servicios de salud mental, llame **Unidad de acceso DBH**, una línea de ayuda de 24 horas, 7 días a la semana. (888) 743-1478.  
(Marque 7-1-1 para usuarios de TTY).  
En una emergencia, llame al 9-1-1.

# **Prevención del suicidio**

## **Señales de advertencia y Factores de riesgo**



Behavioral Health

[SBCounty.gov/DBH](http://SBCounty.gov/DBH)



## ¿Cuáles son los factores de riesgo para el suicidio?

Los factores de riesgo varían según la edad, el sexo o el grupo étnico. Pueden ocurrir en combinación o cambiar con el tiempo. Algunos factores de riesgo importantes son:

- Depresión y otras condiciones de salud.
- Trastorno por uso de sustancias (a menudo en combinación con otras afecciones de salud mental).
- Intento de suicidio previo
- Historial familiar de suicidio.
- Historial de abuso físico o sexual.
- Encarcelamiento.
- Exposición al comportamiento suicida de otros, como miembros de la familia o compañeros.
- Acceso limitado o nulo a la atención de salud mental y de salud.
- Falta de apoyo social y aumentado de aislamiento.



*¡Buscar ayuda es un signo de fortaleza, si te preocupa, sigue tus instintos y busca ayuda!*

## ¿Cuáles son los signos que debe buscar?

Los siguientes son algunos de los signos que puede notar en usted o en un amigo que pueden ser motivo de preocupación:

- Buscando una manera de quitarse la vida (comprando una pistola, acumulando píldoras, etc.)
- Escribir o hablar sobre la muerte, o el suicidio.
- Sentirse sin esperanza, atrapado o aislado.
- Aumentando el consumo de alcohol y drogas.
- Actuar imprudentemente o involucrarse en actividades arriesgadas.
- Sentirse ansioso, agitado o incapaz de dormir o dormir todo el tiempo.
- Retirándose de amigos, familia y sociedad.
- Sentir furia, enojo incontrolado o buscar venganza.
- Experimentando cambios de humor dramáticos.
- Al ver que no hay razón para vivir o no tener sentido de propósito en la vida.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a alguien que muestra señales de advertencia de suicidio?

El suicidio se puede prevenir. Si reconoce estas señales en otra persona, aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar:

- **En una emergencia, llame al 9-1-1.**
- Aliente a la persona a que llame al National Suicide Prevention Lifeline al 800-273-TALK (800-273-8255).
- Esté dispuesto a escuchar, permita que la persona comparta sus sentimientos.
- Se respetuoso y sin prejuicios.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en salud del mental. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para una referencia a servicios de salud mental. Si no tiene un proveedor de atención de la salud existente, llame a la unidad de acceso a la salud del comportamiento del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.
- Visite [www.suicideispreventable.org](http://www.suicideispreventable.org).

