

ZERO SUICIDE PREVENTION GUIDELINES

FAMILY HANDOUT

UNDERSTANDING AND HELPING SOMEONE WHO IS SUICIDAL: BE AWARE OF THE WARNING SIGNS

There is no "typical" suicide victim. It happens to young and old, rich and poor. Fortunately, there are some common warning signs which, when acted upon, can save lives. Here are some signs to look for.

A suicidal person might be suicidal if he or she:

- Talks about committing suicide
- Has trouble eating or sleeping
- Experiences drastic changes in behavior
- Withdraws from friends and/or social activities or loses interest in hobbies, work, school, etc.
- Prepares for death by making out a will and final arrangements
- Gives away prized possessions
- Has attempted suicide before
- Takes unnecessary risks
- Has had recent severe losses
- Is preoccupied with death and dying
- Loses interest in their personal appearance
- Increases their use of alcohol or drugs

WHAT TO DO

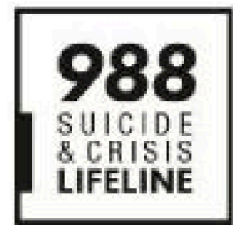
- Here are some ways to be helpful to someone who is threatening suicide:
- Be direct. Talk openly and matter-of-factly about suicide. Show interest and support.
- Be willing to listen. Allow expressions of feelings. Accept the feelings.
- Be non-judgmental. Don't debate whether suicide is right or wrong, or feelings are good or bad. Don't lecture on the value of life.
- Don't dare him or her to do it.
- Don't act shocked. This will put distance between you.
- Don't be sworn to secrecy. Seek support.
- Offer hope that alternatives are available but do not offer glib reassurance.
- Take action. Remove means, such as guns or stockpiled pills. Do not return them or tell where the weapons were placed.

ZERO SUICIDE PREVENTION GUIDELINES

BE AWARE OF FEELINGS

Many people at some time in their lives think about committing suicide. Most decide to live because they eventually come to realize that the crisis is temporary, and death is permanent. On other hand, people having a crisis sometimes perceive their dilemma as inescapable and feel an utter loss of control. These are some of the feelings and things they experience:

- Can't stop the pain
- Can't think clearly
- Can't make decisions
- Can't see any way out
- Can't sleep, eat, or work
- Can't get out of depression
- Can't make the sadness go away
- Can't see a future without pain
- Can't see themselves as worthwhile
- Can't get someone's attention
- Can't seem to get control



HOW TO PARTNER WITH THE CLIENT'S TREATMENT TEAM

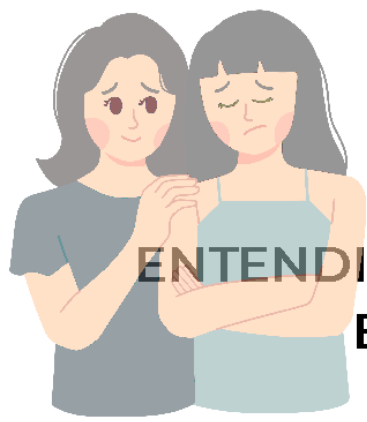
- Help monitor symptoms such as depressed mood, suicidal thoughts, ability to sleep and eat, drug and alcohol use.
- Encourage the person to educate themselves about their illness through the use of books and websites.
- Promote the use of community support groups.
- Encourage and monitor compliance with treatment including talking medication as prescribed and keeping therapy appointments.

IF THE CLIENT FEELS SUICIDAL, IMMEDIATELY CONTACT:

1. The person's doctor or therapist
2. The local emergency room
3. A suicide prevention or crisis center

Adapted from the American Association of Suicidology at www.suicidology.org and Henry Ford Zero Suicide Prevention Guidelines.





GUÍAS DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO INFORMACIÓN PARA LA FAMILIA ENTENDIENDO Y AYUDANDO A ALGUIEN QUE ES SUICIDA: ESTÉ ATENTO A LAS SEÑALES DE ALERTA



No hay una víctima "típica" de suicidio. Sucede a jóvenes y mayores, ricos y pobres. Afortunadamente, hay algunas señales de advertencia comunes que, cuando se actúa sobre ellas, pueden salvar vidas. Aquí hay algunas señales a tener en cuenta.

Una persona suicida podría estar en peligro si él o ella:

- Habla sobre cometer suicidio
- Tiene problemas para comer o dormir
- Experimenta cambios drásticos en su comportamiento
- Se retira de amigos y/o actividades sociales o pierde interés en pasatiempos, trabajo, escuela, etc.
- Se prepara para la muerte haciendo un testamento y arreglos finales
- Regala posesiones preciadas
- Ha intentado suicidarse antes
- Toma riesgos innecesarios
- Ha tenido pérdidas graves recientes
- Está obsesionado con la muerte y la agonía
- Pierde interés en su apariencia personal
- Aumenta el consumo de alcohol o drogas
- Ha sufrido recientes pérdidas graves
- Está preocupado/a por la muerte y el morir
- Pierde interés en su apariencia personal
- Aumenta su consumo de alcohol o drogas



QUÉ HACER

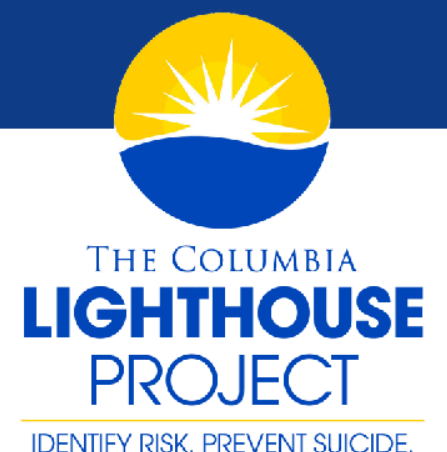
- Aquí hay algunas formas de ser útil para alguien que está amenazando con suicidarse:
- Sé directo/a. Habla abierta y directamente sobre el suicidio. Muestra interés y apoyo.
- Está dispuesto/a a escuchar. Permite expresiones de sentimientos. Acepta los sentimientos.
- No juzgues
- No debatas si el suicidio es correcto o incorrecto, o si los sentimientos son buenos o malos.
- No des una charla sobre el valor de la vida.
- No lo/a desafíes a hacerlo.
- No actúes sorprendido/a. Esto creará distancia entre ustedes.
- No te comprometas a mantenerlo en secreto. Busca apoyo.
- Ofrece esperanza de que hay alternativas disponibles, pero no ofrezcas consuelo superficial.
- Toma medidas. Retira los medios, como armas o píldoras almacenadas. No los devuelvas ni digas dónde se colocaron las armas.





ASK FRIENDS & FAMILY
CARE FOR FRIENDS & FAMILY
EMBRACE FRIENDS & FAMILY

**See Reverse Side for
Questions that Can Save a Life**



Always ask questions 1 and 2.		Past Month	
1) Have you wished you were dead or wished you could go to sleep and not wake up?			
2) Have you actually had any thoughts about killing yourself?			
If YES to 2, ask questions 3, 4, 5 and 6. If NO to 2, skip to question 6.			
3) Have you been thinking about how you might do this?			
4) Have you had these thoughts and had some intention of acting on them?		High Risk	
5) Have you started to work out or worked out the details of how to kill yourself? Did you intend to carry out this plan?		High Risk	
Always Ask Question 6		Life-time	Past 3 Months
6) Have you done anything, started to do anything, or prepared to do anything to end your life? <i>Examples: Took pills, tried to shoot yourself, cut yourself, tried to hang yourself, took out pills but didn't swallow any, held a gun but changed your mind or it was grabbed from your hand, went to the roof but didn't jump, collected pills, obtained a gun, gave away valuables, wrote a will or suicide note, etc.</i> If yes, was this within the past 3 months?			High Risk



If YES to 2 or 3, seek behavioral healthcare for further evaluation.
If the answer to 4, 5 or 6 is YES, get immediate help: Call or text 988, call 911 or go to the emergency room.
STAY WITH THEM until they can be evaluated.



Download Columbia Protocol app



Tri County CMO está implementando una iniciativa que alinea los principios de la Academia de Cero Suicidios con sus prácticas diarias. Para brindar una mejor atención a todos los jóvenes y minimizar los comportamientos de alto riesgo, todos los administradores de cuidado utilizarán la Escala de Severidad de Suicidio de Columbia en visitas periódicas con todos los jóvenes mayores de 12 años. Esta herramienta de evaluación breve de 6 preguntas se utiliza rutinariamente en escuelas y consultorios médicos por profesionales de la salud mental y proveedores no clínicos. Cada dos meses, el administrador de cuidado realizará esta evaluación que pregunta sobre pensamientos y comportamientos suicidas y realizará un seguimiento de cualquier riesgo identificado según los protocolos de la agencia. ¡Por favor, hágale saber a su Administrador de Cuidado si tiene alguna pregunta!

	Pasado Mes	
	Sí	No
Formule las preguntas que están en negrilla.		
Formule las preguntas 1 y 2		
1) ¿Ha deseado estar muerto(a) o poder dormirse y no despertar?		
2) ¿Ha tenido realmente la idea de suicidarse?		
Si la respuesta es "Sí" a la pregunta 2, formule las preguntas 3, 4, 5, y 6. Si la respuesta es "No" continúe a la pregunta 6.		
3) ¿Ha pensado en cómo llevaría esto a cabo? Esto incluye a un(a) participante que diría: <i>"He tenido la idea de tomar una sobredosis, pero nunca hice un plan específico sobre el momento, el lugar o cómo lo haría realmente... y nunca lo haría"</i> .		
4) ¿Ha tenido estas ideas y en cierto grado la intención de llevarlas a cabo? a diferencia de <i>"Tengo los pensamientos, pero definitivamente no haré nada al respecto"</i> .		
5) ¿Ha comenzado a elaborar o ha elaborado los detalles sobre cómo suicidarse? ¿Tenía e intenciones de llevar a cabo este plan?		
6) ¿Alguna vez ha hecho algo usted, comenzado a hacer algo o se has preparado para hacer algo para terminar su vida? Ejemplos: Colectar píldoras, obtener una arma, regalar cosas de valor, escribir un testamento o carta de suicidio, sacado píldoras de la botella pero no las tragado, agarrar una arma pero ha cambiado de mente de usarla o alguien se la ha quitado de sus manos, ha subido al techo pero no ha saltado al vacío; o realmente ha tomado píldoras, ha tratado de disparar una arma, se ha cortado, ha tratado de colgarse, etc. Si la respuesta es "Sí", formule: ¿Fue esto en los últimos 3 meses?		