

La Stark County Suicide Prevention Coalition, financiada por la **Stark County Mental Health & Addiction Recovery**, es una asociación de representantes de más de 20 organizaciones comunitarias locales que trabajan juntas para salvar vidas. Los miembros activos incluyen representantes de defensa comunitaria, organizaciones de salud conductual, sobrevivientes de muertes por suicidio, organizaciones de servicios sociales, agencias de servicios humanos, organizaciones gubernamentales, instalaciones médicas e instituciones educativas.

Para obtener más información, ponte en contacto con:



330-455-6644

StarkMHAR.org/SuicidePrevention

 /StarkSuicidePrevention

El suicidio se puede evitar

Cada año, en los Estados Unidos, mueren personas de todas las edades por suicidio. Aproximadamente el 80 % ha dado señales de alarma a sus familiares, amigos y vecinos.

Conoce las señales de alarma

- Hablar o escribir sobre el suicidio
- Regalar pertenencias
- Alejarse de los seres queridos y actividades
- Sentirse desesperanzado, desamparado o sin valor
- Buscar formas de suicidarse, como armas de fuego o pastillas
- Cambios importantes en la alimentación o el sueño
- Aumento del uso de alcohol u otras drogas
- Pérdida de interés en cosas que antes disfrutaba

¿Quién está en riesgo de cometer suicidio?

Las personas pueden tener más probabilidades de cometer suicidio si:

- Han intentado suicidarse antes
- Tienen familiares o amigos que han intentado suicidarse o han muerto por suicidio
- Han experimentado una ruptura reciente, una pérdida u otro cambio importante
- Tienen problemas graves en el trabajo o en la escuela
- Tienen una enfermedad mental no tratada como depresión o trastorno bipolar
- Tienen problemas con el alcohol u otras drogas

No hay una causa única de suicidio

No es una sola causa o evento lo que hace que una persona se suicide. El suicidio es el resultado de múltiples factores estresantes que hacen que una persona sienta que pierde el control, o se sienta atrapada o incapaz de cambiar lo que está sucediendo. Es un intento de escapar del dolor que siente, que es ineludible.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y RECURSOS



*Manteniendo viva
la esperanza*



¿Conoces a alguien que esté considerando suicidarse?

Puedes ayudar a salvar una vida.

- Ayuda a esa persona a hablar sobre lo que le duele tanto.
- No actúes sorprendido. Di que estás ahí para escuchar.
- Haz preguntas directas sobre su plan. Obtén detalles sobre qué método piensa utilizar. ¿Tiene la persona esos medios?
¿Cuándo piensa la persona llevar a cabo su plan?
- **Busca ayuda de emergencia inmediatamente** llamando al **911**, a la **Línea directa de crisis del condado de Stark al 330-452-6000** o a la **Línea nacional de prevención del suicidio al 800-273-TALK (8255)**
- Quédate con esa persona hasta que llegue la ayuda o pídele a alguien que se quede con ella mientras buscas ayuda.

Qué hacer: Las amenazas de suicidio son reales

- Siempre toma en serio una amenaza de suicidio.
- Nunca mantengas en secreto una amenaza de suicidio. Cuéntale a alguien que pueda ayudar.
- Hazle saber a la persona que te importa y que deseas conseguirle ayuda. No intentes animar a una persona que tiene pensamientos suicidas.
- Escucha cuidadosamente. No ofrezcas soluciones rápidas.
- Acepta lo que dice la persona sin juzgar.
- Actúa con calma, incluso si te sientes ansioso. Si actúas conmovido o agitado, la persona puede sentirse avergonzada e incómoda. Asegúrale a la persona que hay ayuda disponible y que deseas conseguirla para él o ella.

Y ¿si eres tú el que está pensando en el suicidio?

- Cuando te sientas deprimido, habla con alguien.
- Obtener ayuda es el paso más importante que puedes dar.
- **Cuéntale a alguien de inmediato.** Llama a la **línea directa de crisis del condado de Stark al 330-452-6000**, la **Línea nacional de prevención del suicidio al 800-273-TALK (8255)** o al **911**.
- Sé honesto contigo mismo y con los demás. No dejes que la vergüenza te impida decir cómo te sientes. No tienes nada de qué avergonzarte.
- Mantente alejado del alcohol y otras drogas.
- Hay buenas razones para seguir viviendo y tener esperanza. Acepta ayuda para descubrirlas.
- Recuerda que las cosas pueden cambiar y mejorar. No tienes que enfrentarte a esto solo.

Dónde conseguir ayuda

Llama al **911**

Pregunta por un funcionario de CIT

Línea directa de crisis del condado de Stark
330-452-6000

Línea nacional para la prevención del suicidio
800-273-TALK (8255)

Militares/Veteranos, presionar 1

Línea de crisis por mensaje de texto
Envía **4hope** al **741-741**

Trevor Lifeline (LGBTQ+ jóvenes)
866-488-7386

Los residentes del condado de Stark pueden acceder a los servicios de salud conductual independientemente de su capacidad de pago a través de la red de atención de Stark County Mental Health & Addiction Recovery (StarkMHAR). Los proveedores de servicios financiados por StarkMHAR aceptan varios programas de seguros, Medicare y Medicaid. Los residentes de Stark que no están cubiertos por una de esas opciones pueden recibir servicios. Su capacidad para pagar esos servicios se determinará según sus ingresos y podría recibir un subsidio completo de StarkMHAR.

StarkMHAR.org/CareNetwork