

Additional Resources

San Bernardino County 211

Dial 2-1-1 or visit www.211.org for information and referrals to health and social services.

Available 24 hours a day, 7 days a week.

In an emergency, call 9-1-1.

National Alliance on Mental Illness

www.nami.org

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

www.samhsa.gov

American Association of Suicidology

www.suicidology.org

Know the Signs

www.suicideispreventable.org



SUICIDE PREVENTION



Language assistance services are available free of charge by dialing (888) 743-1478. TTY users dial 711 for all phone numbers listed.

DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



BEHAVIORAL HEALTH

303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20

BEHAVIORAL HEALTH

What are the risk factors for suicide?

Risk factors for suicide 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.

Source: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Health, & the National Institute of Mental Health.

What are warning signs that someone is thinking about suicide?

- Looking for a way to kill oneself (purchasing a gun, stockpiling pills, google searches, etc.).
- Writing or talking about death, dying or suicide.
- Feeling hopeless, trapped or isolated.
- Increasing alcohol or 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/showing rage, uncontrolled anger, or seeking revenge.
- Extreme mood swings.

How can I help?

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.
- Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call San Bernardino County Behavioral Health at (888) 743-1478.



Recursos adicionales

Para obtener más información sobre los servicios de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en el Condado de San Bernardino, llame al (888) 743-1478, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En una emergencia, llame al 9-1-1.

La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales

www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

www.samhsa.gov

American Association of Suicidology

www.suicidology.org

Know the Signs

www.suicideispreventable.org



Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita llamando al (888) 743- 1478. Usuarios de TTY marque 7-1-1.

DBH cumple con las leyes federales, de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o LEP (por sus siglas en inglés).



BEHAVIORAL HEALTH

303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

SALUD MENTAL

¿Cuáles son los factores de riesgo para el suicidio?

Los factores de riesgo para el suicidio 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.
- Antecedentes familiares de suicidio.
- Historia de abuso físico o sexual.
- Encarcelamiento.
- Exposición a conductas suicidas de otros, como miembros de la familia o compañeros.
- Acceso limitado o nulo a la atención médica y de salud mental.
- Falta de apoyo social y mayor aislamiento.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Institutos Nacionales de Salud y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales.



¿Cuáles son las señales de advertencia de que alguien está pensando en el suicidio?

Buscando una manera de suicidarse (comprar un arma, almacenar píldoras, búsquedas en Google, etc.).

- Escribir o hablar sobre la muerte, la muerte o el suicidio.
- Sentirse desesperado, atrapado o aislado.
- Aumentar el consumo de alcohol o drogas.
- Actuar imprudentemente o participar en actividades riesgosas.
- Sentirse ansioso, agitado o incapaz de dormir o dormir todo el tiempo.
- Retirada de amigos, familia y sociedad.
- Sentir/mostrar ira, ira descontrolada o venganza.
- Cambios de humor extremos.

¿Cómo puedo ayudar?

El suicidio puede prevenirse. Si reconoce estos signos en otra persona, aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar:

- En una emergencia, llame al 9-1-1.
- Anime a la persona a llamar a la Línea Nacional del Suicidio al 800-273-TALK (800-273-8255).
- Este dispuesto a escuchare, permita que el individuo comparta sus sentimientos.
- Sea respetuoso y sin prejuicios.
- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para obtener una referencia a los servicios de salud del comportamiento. Si no tiene un proveedor de atención médica existente, llame al Departamento de Salud Mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.

