

Quarter 4 - 2024

# NEWSLETTER

## Suicide Prevention

### WHY TALKING ABOUT "IT" IS ESSENTIAL

RESOURCE: [HTTPS://WWW.PINEREST.ORG/NEWSROOM/ARTICLES/PREVENTING-SUICIDE-BLOG/](https://www.pinterest.org/newsroom/articles/preventing-suicide-blog/)

Suicide touches all of us. Most of us have known or loved at least one person who took their life or who lives in the aftermath of losing a friend or family member to suicide. However, most of us feel very uncomfortable talking to someone about whether they are having thoughts about harming themselves.

Suicide prevention starts with recognizing these warning signs and taking them seriously. However, talking to someone about these signs or symptoms can be extremely difficult. If you are unsure whether someone is suicidal, the best way to find out is to ask. You cannot make a person suicidal by showing you care. In fact, giving a suicidal person the opportunity to express their feelings can provide relief from loneliness and pent-up negative feelings and may prevent a suicide attempt.

You can help prevent suicide. Stay educated and know that you can make a difference in someone's life simply by listening and keeping an open line of communication.

### IN THIS ISSUE:

- ✓ Suicide Prevention
- ✓ Understanding Suicide
- ✓ Tips for Talking About Suicide

# Understanding Suicide

People who experience suicidal thoughts often don't want to die but desperately want to escape unbearable suffering. A suicidal person can't see any way out of their excruciating pain except through death. Despite their desire for the pain to stop, they are deeply conflicted about the act of suicide and wish there was an alternative. Most people who die by suicide talk about ending their lives prior to taking action. Thus, any mention of suicidal thoughts or plans should be taken seriously. Studies also show that hopelessness is a strong predictor of suicide. People who feel hopeless talk of unbearable feelings, a bleak future and having nothing to look forward to.

## Warning Signs

- #1**  
Talking about wanting to die
- #2**  
Feeling sad, depressed, and/or lethargic
- #3**  
Talking about having an intent, and means of suicide
- #4**  
Humiliation after a life-altering event
- #5**  
Feeling like a burden
- #11**  
Isolating or withdrawing from loved ones
- #12**  
Having no interest in previously loved activities
- #13**  
Deteriorating self-care
- #14**  
Feeling hopeless
- #15**  
Changes in eating, sleeping, or work patterns



# Tips for Talking About Suicide

---

## **WAYS TO START A CONVERSATION ABOUT SUICIDE:**

- \* I've really been feeling concerned about you lately.
- \* Recently I've noticed some differences in you, and I'm wondering how you are doing.
- \* I wanted to check in with you because you haven't seemed yourself lately.

If the individual you are talking to admits to suicidal feelings, you can continue the conversation by inquiring:

- \* When did you begin feeling like this?
- \* Did something happen that made you start feeling this way?
- \* You are not alone in this, you know. I'm here and I want to be helpful. How can I help you right now?

## **WHEN YOU ARE TALKING TO SOMEONE WHO IS FEELING SUICIDAL, DO:**

- \* Be yourself. Let the person know you care and they are not alone.
- \* Listen. Let the person unload no matter how negative the conversation seems.
- \* Be sympathetic, non-judgmental, patient, calm and accepting.

## **WHEN TALKING WITH SOMEONE WHO WANTS TO HARM THEMSELVES, DON'T:**

- \* Argue or say things about how much they have to live for.
- \* Act shocked or lecture them on the value of life or the wrongness of suicide.
- \* Promise confidentiality. A life is at stake and you may need to speak to someone in order to keep the suicidal person safe.
- \* Offer advice or make them feel they have to justify their feelings.
- \* Blame yourself.

# HELP IS AVAILABLE - THERE IS HOPE!

**Dial or text "988" for a 24/7 Suicide and Crisis Lifeline.** The Three-digit, nationwide phone number will connect you directly to the prevention and crisis lifeline. For more information, please visit: [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

## **Resources**

- Blomquist Hale – 801-262-9619
- National Suicide Prevention Lifeline – 1-800-273-(TALK)8255
- UNI Crisis Line and Mobile Crisis Outreach Team 801-587-3000
- SafeUT chat can be utilized by both youth and adults
- Behavioral Health Access Centers (McKay Dee, LDS Hospital, UNI)

# **Blomquist Hale**

SOLUTIONS

**801.262.9619**

**[blomquisthale.com](http://blomquisthale.com)**

Cuarto trimestre - 2024

# Boletín informativo

## Prevención de suicidio

### PORQUÉ ES ESENCIAL HABLAR DE “ESO”

FUENTE: [HTTPS://WWW.PINEREST.ORG/NEWSROOM/ARTICLES/PREVENTING-SUICIDE-BLOG/](https://www.pinterest.org/newsroom/articles/preventing-suicide-blog/)

**E**l suicidio nos afecta a todos. La mayoría de nosotros hemos conocido o amado al menos a una persona que se quitó la vida o que vive con las secuelas de perder a un amigo o familiar por suicidio. Sin embargo, la mayoría de nosotros nos sentimos muy incómodos al hablar con alguien sobre si tiene pensamientos de hacerse daño.

La prevención del suicidio comienza con reconocer estas señales de advertencia y tomarlas en serio. Sin embargo, hablar con alguien sobre estas señales o síntomas puede ser extremadamente difícil. Si no estás seguro de si alguien tiene pensamientos suicidas, la mejor manera de averiguarlo es preguntar. No puedes hacer que una persona sea suicida al demostrar que te importa. De hecho, brindar a una persona con pensamientos suicidas la oportunidad de expresar sus sentimientos puede aliviar la soledad y las emociones negativas reprimidas, y puede prevenir un intento de suicidio.

Tú puedes ayudar a prevenir el suicidio. Infórmate y recuerda que puedes marcar la diferencia en la vida de alguien simplemente escuchando y manteniendo una comunicación abierta.

### EN ESTA EDICIÓN:

- ☒ Prevención de suicidio
- ☒ Entender el suicidio
- ☒ Tips para hablar sobre el suicidio

# Entender el suicidio

Las personas que experimentan pensamientos suicidas a menudo no desean morir, sino que quieren desesperadamente escapar de un sufrimiento insoportable. Una persona con pensamientos suicidas no puede ver otra salida a su dolor extremo más que la muerte. A pesar de su deseo de que el dolor termine, están profundamente divididas sobre el acto del suicidio y desearían que hubiera una alternativa. La mayoría de las personas que mueren por suicidio hablan sobre terminar con sus vidas antes de actuar. Por lo tanto, cualquier mención de pensamientos o planes suicidas debe tomarse en serio.

Los estudios también muestran que la desesperanza es un fuerte indicador de riesgo de suicidio. Las personas que se sienten desesperanzadas hablan de sentimientos insoportables, un futuro sombrío y de no tener nada que esperar con ilusión.

## Señales de advertencia

- |                                                             |                                                                           |                                                                           |                                                            |                                                                             |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>#1</b><br>Mencionar el deseo de morir                    | <b>#2</b><br>Sentirse triste, deprimido, y/o letárgico                    | <b>#3</b><br>Hablar sobre tener la intención y los medios para suicidarse | <b>#4</b><br>Humillación tras un evento que cambia la vida | <b>#5</b><br>Setnirse como una carga                                        |
| <b>#11</b><br>Aislarse o distanciarse de sus seres queridos | <b>#12</b><br>Perder el interés en actividades que antes disfrutaba mucho | <b>#13</b><br>Deterioro en el cuidar personal                             | <b>#14</b><br>Sentirse sin esperanza                       | <b>#15</b><br>Cambios en patrones de la alimentación, el sueño y el trabajo |



# Tips para hablar sobre el suicidio

## CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL SUICIDIO:

- \* He estado preocupado por ti ultimamente.
- \* Recientemente he notado algunas diferencias en ti, y me pregunto cómo estás.
- \* Quería hablar contigo porque he notado que no has sido tú mismo últimamente.

Si la persona con la que estás hablando admite tener pensamientos suicidas, puedes continuar la conversación preguntando:

- \* ¿Cuándo iniciaste a tener estos pensamientos?
- \* ¿Sucedio algo que te hizo sentir de esta manera?
- \* Sabes que no estás solo. Estoy aquí y te quiero ayudar. ¿De qué manera te puedo ayudar ahora mismo?

## CUANDO ESTÁS HABLANDO CON ALGUIEN QUE EXPRESA EL DESEO DE SUICIDARSE, HAZ LO SIGUIENTE:

- \* Sé auténtico. Hazle saber a la persona que te importa y que no está sola.
- \* Escuche. Permite que la persona se desahoga, no importa lo negativo que puede ser la conversación.
- \* Sé simpático, no juzgues, ten paciencia, mantén la calma y muestre aceptación.

## CUANDO ESTÁS HABLANDO CON ALGUIEN QUE EXPRESA EL DESEO DE SUICIDARSE, NO HAGA ESTO:

- \* Discutir o decir cosas sobre lo mucho que tienen por vivir.
- \* Mostrar sorpresa o darles una lección sobre el valor de la vida o lo incorrecto del suicidio.
- \* Prometer confidencialidad. Una vida está en juego y puede que necesite hablar con alguien para mantener a la persona suicida a salvo.
- \* Ofrecer consejos o hacer que sientan que tienen que justificar sus sentimientos.
- \* Culparse a sí mismo.

# LA AYUDA ESTÁ DISPONIBLE - ¡HAY ESPERANZA!

**Llamar o enviar texto al "988" Para una Línea de Vida de Suicidio y Crisis disponible 24/7. El número telefónico nacional de tres dígitos le conectará directamente con la línea de prevención y crisis.** Para más información, por favor visite: [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

## Recursos

- Blomquist Hale: 801-262-9619
- Línea de vida nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-(TALK)8255
- Línea de Crisis UNI y Equipo de Alcance Móvil de Crisis: 801-587-3000
- El chat de SafeUT puede ser utilizado tanto por jóvenes como por adultos.
- Centros de Acceso a la Salud Mental: (McKay Dee, LDS Hospital, UNI)

# **Blomquist Hale**

SOLUTIONS

**801.262.9619**

**[blomquisthale.com](http://blomquisthale.com)**