

Suicide Prevention

A Parent & Teen Guide to Recognizing Suicide Warning Signs



Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)

www.ParentingInformation.org

Justin is very unhappy with his life. He talks to his friends about suicide. Should his friends take it seriously? YES!

Teenagers are most likely to think about suicide when there is some kind of trigger—some event or thing that causes something else to happen. Common triggers are a parent's divorce, a breakup with a boyfriend or girlfriend, or the death of a friend or relative.

Being a teenager is not easy. Teens are caught between being kids and adults, and are faced with many social and academic challenges. Even for those teens who are the happiest, these turbulent years can cause anxiety and confusion. For young people 15-24 years old, suicide is one of the leading causes of death. Gay and lesbian teens are up to three times more likely to attempt suicide.

Pay close attention if a teenager talks about suicide.

Some teens have problems to deal with such as drug/alcohol abuse, physical or sexual abuse, depression, or divorcing parents. Teens may feel like life is too difficult and overwhelming. A teenager who feels unhappy and helpless, with no one to reach out to, is at an increased risk for suicide.

Pay close attention if a teenager talks about suicide. It's a myth that people who die of suicide don't talk about it beforehand—they often talk about it and are likely to try it.

WARNING SIGNS:

- feelings of sadness or hopelessness, often accompanied by anxiety
- declining school performance
- loss of pleasure/interest in social and sports activities
- sleeping too little or too much
- major changes in weight or appetite
- inability to concentrate or think clearly
- withdrawal from friends or family and no desire to go out
- talking about "going away"
- giving away favorite possessions
- suddenly very happy and cheerful moods after being depressed or sad for a long time

SUICIDE IS PREVENTABLE

THREE STEPS PARENTS can take:

- Get your child help from your family doctor or mental health professional.
- Support your child by listening, avoiding criticism, and keeping communication open.
- Become informed—library, local support group, Internet.

THREE STEPS FRIENDS can take:

- Take your friend's statements and actions seriously.
- Encourage your friend to seek help. Go with them if necessary.
- Talk to an adult you trust. Don't try to help your friend alone.

For **CRISIS HOTLINE** help, please keep the following numbers on hand:

**The Hope Line Network:
1-800-SUICIDE**

**American Association of Suicidology (AAS)
Crisis Hotlines Directory:
www.suicidology.org**

Mental Health Association in Texas
www.ParentingInformation.org
Spanish: www.InformacionParaPadres.org
512-454-3706

**American Association of
Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)**
www.aacap.org
800-333-7636

National Mental Health Association
www.nmha.org
800-969-NMHA

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

In an acute crisis, **call 911** or take the person to an emergency room or walk-in clinic at a hospital. Do not leave the person alone until help is available.

**Mental Health Association in Texas in collaboration with
Texas Department of Mental Health and Mental Retardation and the
Hogg Foundation for Mental Health**

Information adapted from the following organizations: American Foundation for Suicide Prevention, www.KidsHealth.org, Center for Mental Health Services (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

© 2002, Mental Health Association in Texas
Brochure may be reprinted with permission from MHA in Texas

Traci D. Patterson, Designer

Prevención de Suicidio Juvenil



Mental Health Association in Texas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 • 512-454-3725 (FAX)

www.InformacionParaPadres.org

Justino está muy triste con su vida. Habla a sus amigos de suicidio. ¿Tendrían que tomarlo en serio sus amigos? ¡Sí!

Los adolescentes piensan en suicidio cuando hay algo que los impulsa—algún evento o cosa que produce una consecuencia triste o desagradable. Algunos eventos desencadenantes pueden ser por ejemplo el divorcio de los padres, rompimiento de una relación amorosa, la muerte de un amigo o familiar.

Ser adolescente no es fácil. Los adolescentes están atrapados entre ser adultos y niños y enfrentan muchos retos académicos y sociales. Incluso para los adolescentes más felices, estos años de turbulencia pueden causar ansiedad y confusión. Para la gente joven entre 15-24 años, el suicidio es una de las causas principales de muerte. Los adolescentes homosexuales tienen un riesgo tres veces más alto que los demás de intentar el suicidio.

Algunos adolescentes tienen problemas para enfrentar el abuso físico o sexual, el uso de drogas/alcohol, la depresión o el divorcio de los padres. Los adolescentes pueden sentir que la vida es demasiado difícil y abrumadora. Un adolescente que se siente infeliz y desamparado sin nadie a quien pedir ayuda, está en mayor riesgo de suicidarse.

Preste mucha atención si su adolescente habla de suicidio.

Preste mucha atención si un adolescente habla de suicidio. Es un mito que la gente que muere de suicidio no habla al respecto antes de hacerlo—con frecuencia hablan de suicidio y es muy probable que lo intenten.

Conozca las siguientes señales:

- Sentimientos de tristeza o soledad, acompañados con frecuencia de ansiedad
- Baja en el rendimiento escolar
- Pérdida de placer/interés en actividades sociales y deportivas
- Dormir muy poco o demasiado
- Cambios grandes de peso o apetito
- Dificultad de concentrarse o pensar claramente
- Aislarse de los amigos o familia y ningún deseo de salir
- Platicar de “marcharse”
- Regalar sus cosas favoritas

El Suicidio es Preventable

Tres pasos que pueden tomar los padres/madres:

- Busque ayuda para su hijo—contacte su médico de familia o un profesional de salud mental.
- Apoye a su hijo—escuche, evite la crítica, permanezca en contacto.
- Infórmese—biblioteca, internet, grupos de apoyo locales.

Tres pasos que los amigos pueden tomar:

- Tome en serio las palabras y acciones de su amigo.
- Anime a su amigo a buscar ayuda/Vaya con el o ella.
- Hable con un adulto confiable. No trate de ayudar a su amigo sin ayuda de un adulto.

Líneas de ayuda para crisis, mantenga estos números a la mano:

**The Hope Line Network:
1-800-SUICIDE**

**American Association of Suicidology (AAS)
Crisis Hotlines Directory:
www.suicidology.org**

**Mental Health Association in Texas
www.InformacionParaPadres.org
512-454-3706**

**American Association of
Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)
www.aacap.org
800-333-7636**

**National Mental Health Association
www.nmha.org
800-969-NMHA**

**National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov**

En caso de crisis aguda, **llame al 911** o lleve la persona a una sala de emergencia en una clínica u hospital. No deje la persona a solas hasta que llegue la ayuda.

El colaboración con el Departamento de Salud y Retardo Mental de Tejas, y la Fundación Hogg de Salud Mental.

Información adaptada de las siguientes organizaciones: American Foundation for Suicide Prevention, www.KidsHealth.org, Center for Mental Health Services (Substance Abuse and Mental Health Services Administration).

© 2002, Asociación de la Salud Mental de Tejas
Puede ser reimprimido con el permiso de MHA en Tejas