



www.idahosuicideprevention.org
Facebook.com/IdahoSuicidePrevention
1-800-273-TALK [8255]
Oficina denegocios: 208-258-6990
Trans Lifeline: 1-877-565-8860



Idaho
Suicide
Prevention
Hotline

Llame/Mande Mensaje:

(208) 398-HELP [4357]

La Línea de Vida es GRATIS, confidencial y disponible siempre.

Ayude usted a un amigo, un ser querido, o usted mismo. Usted no tiene que ser suicida para usar la línea directa; cualquier persona es bienvenido a llamar.

SEÑALES DE RIESGO DE SUICIDIO

Busque ayuda lo más pronto posible. Hable con un profesional de salud mental o llame/mande mensaje al **208-398-4357** si usted o alguien que usted conoce presenta los siguientes señales:

- Hablar sobre el deseo de morir o matarse.
- Buscar una manera de matar a uno mismo, como buscar en línea o comprar un arma
- Hablar sobre sentimientos de desesperanza o no tener razón para vivir.
- Hablar acerca de sentirse atrapado o en el dolor insoportable.
- Hablar acerca de ser una carga para otros.
- Aumentar el uso de alcohol o drogas.
- Actuar ansioso o agitado; comportarse imprudentemente.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Retirado o sentirse aislado.
- Mostrando rabia o hablar acerca de buscar venganza.
- Mostrarse con cambios de humor extremos.
- Preocupación de pensamientos de la muerte.
- De repente, sentirse más feliz, más tranquilo.
- Pérdida de interés en las cosas que le importan.
- Visitar o llamar a la gente a despedirse.
- Hacer los arreglos; establecer los asuntos de uno en orden.
- Regalar cosas, como preciadas posesiones.
- Los temas de la muerte o la depresión mostrado en la conversación, la escritura, la lectura o el arte.

