

# Let's Talk about Suicide

Behavioral Consultation Model, Center for Human Services

## Quick Facts

- Suicide is the 2nd leading cause of death among people aged 10–34 with fastest growing rate for ages 10–14.
- Suicide rates have increased by 35% since 1999.
- LGBTQ+ youth are 4x more likely to attempt suicide than straight youth.
- 46% of those who die by suicide had a diagnosed mental health condition.
- September is Suicide Awareness month and September 10th is World Suicide Prevention Day.

## Terminology & Considerations

- "Died by Suicide" or "Completed Suicide" are more acceptable terms than "committed suicide" to suicide survivors as it takes emphasis away from suicide sounding like a criminal act.
- Suicidal Ideation: The thoughts a person has about wanting to kill themselves, without the behavior of attempting to take their life.
- Suicidal Behavior: A spectrum of activities related to thoughts and behavior that include suicidal thinking, suicide attempts and completed suicide.

Myth: Does talking about suicide make a child more likely to attempt suicide?

Fact: Talking about suicide can provide an opportunity for communication, it can be a relief to a child who is having suicidal thoughts by opening a conversation to talk about their emotional struggles.

Myth: Young people who talk about suicide never attempt or die by suicide.

Fact: Talking about suicide can be a plea for help and can be a progression towards a suicide attempt. Children who are at a high risk will show other signs apart from talking about suicide.

## Risks & Warning Signs

- Talking about wanting to die or kill oneself.
- Looking for ways to kill oneself.
- Talking about feeling hopeless or having no purpose.
- Talking about feeling trapped or being in unbearable pain.
- Talking about being a burden to others.
- Acting anxious, agitated or reckless.
- Sleeping too little or too much.
- Withdrawing from friends, family and community or feeling isolated.
- Showing rage or talking about seeking revenge.
- Displaying extreme mood swings.
- Increasing use of alcohol or drugs.

## Resources: Local & National

- Stanislaus County Community Emergency Response Team (CERT): (209) 558-4600
- National Suicide Prevention Lifeline: 800-273-8255; En Español: 888-628-9454
- Crisis Text Line: Text HOME to 741-741.

If you or someone you know is in a life-threatening emergency, call 911 or go to the nearest emergency room.

## Steps for Parents of Children with Warning Signs

- Show Love: When going through hard times, children need to be reassured over and over that they are loved and that they are important. Show them in big and small ways
- Be Empathetic: Validate their feelings by saying "It sounds like that was really hard" or "I know that can be very painful". Do not diminish their feelings with statements like "pull it together" or telling them not to feel that way.
- Positive Interactions: Prioritize interacting with your child in positive ways like doing fun activities together or discussing topics that are not controversial.
- Talk Openly: If you are worried, ask your child if they are having suicidal thoughts. Feeling that they have someone to talk to and being understood often helps children feel better.
- Get Help: Consider therapy by talking to your family physician or school for referrals
- Act: If danger is imminent call 911, take your child to the nearest emergency room, or call a local/regional hotline.

# Hablemos sobre el Suicidio

Modelo de Consulta Conductual, Center for Human Services

## Datos Breves

- El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre las personas de 10 a 34 años, con una tasa de crecimiento más rápida entre las edades de 10 a 14 años.
- Las tasas de suicidio han aumentado un 35% desde 1999.
- Los jóvenes LGBTQ+ tienen 4 veces más probabilidades de intentar suicidarse que los jóvenes heterosexuales.
- El 46% de los que mueren por suicidio tenían una condición de salud mental diagnosticada.
- Septiembre es el mes de la conciencia sobre el suicidio y el 10 de septiembre es el Día Mundial para la Prevención del Suicidio.

## Terminos y Consideraciones

- "Murio por suicidio" o "Completo suicidio" son terminos mas aceptables a "cometio suicidio" que le quita el énfasis a sonar como que un acto criminal se ha cometido.
- Ideación Suicida: Son los pensamientos que la persona tiene en cuanto a quitarse la vida sin la conducta de intentar quitarsela.
- Comportamiento Suicida: Un espectro de actividades relacionadas a pensamientos y comportamientos que incluyen pensamientos suicidas, intentos de suicidio y suicidio completado

Mito: El hablar de el suicidio hace mas probable que un niño intente el suicidio?

Hecho: El hablar de el suicidio puede crear una oportunidad para la comunicacion y poder ser un alivio a un niño que esta teniendo pensamientos de suicidio al abrir la conversacion para explorar sus dificultades emocionales.

Mito: Los jovenes que hablan de el suicidio nunca intentan o mueren por suicidio.

Hecho: El hablar en cuanto al suicidio puede ser una suplica por ayuda y puede ser un paso hacia un intento de suicidio. Los niños que son de alto riesgo ambien demostraran otras señales aparte de hablar de el suicidio.

## Los Riesgos y Señales de Advertencia

- Hablando sobre el deseo de morir o matarse.
- Buscando la manera de matarse.
- Hablar de sentirse desesperado o no tener un propósito.
- Hablando de sentirse atrapado o tener dolor insoportable.
- Hablando de ser una carga para los demás.
- Actuando ansioso(a), agitado(a), or imprudente.
- Dormir demasiado o muy poco.
- Alejarse de los amigos, la familia, y la comunidad o sentirse aislado.
- Mostrando rabia o hablando en busca de venganza
- Mostrar cambios de humor extremos.
- El aumento de uso de alcohol o drogas

## Recursos: Locales y Nacionales

- Equipo de Respuesta a Emergencias Comunitarias (CERT) del condado de Stanislaus : (209) 558-4600
- Línea Nacional de Prevención al Suicidio: 800-273-8255; En Español: 888-628-9454
- Línea de Texto para Crisis: Mande mensaje HOME al 741-741.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en una emergencia que pone en peligro su vida, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

## Pasos Para los Padres con Hijos Demostrando Señales De Advertencia

- Muestre Amor: Cuando atraviesan tiempos difíciles, los niños necesitan que se les asegure una y otra vez que son amados y que son importantes. Muéstreles en grande y en pequeñas formas.
- Sea Empático: Valide sus sentimientos diciendo "Parece que fue muy difícil" o "Sé que puede ser muy doloroso". No disminuya sus sentimientos con declaraciones como "ponte las pilas" o diciéndoles que no se sientan así.
- Interacciones Positivas: De prioridad a la interacción positiva con su hijo, como hacer actividades divertidas juntos o discutir temas que no sean controvertidos.
- Hable Abiertamente: Si está preocupado, pregúntele a su hijo si tiene pensamientos suicidas. Sentir que tienen a alguien con quien hablar y que los entienden a menudo ayuda a los niños a sentirse mejor.
- Busque Ayuda: Considere la terapia al hablar con su médico general o con la escuela para obtener referencias.
- Actúe: Si el peligro es inminente, llame al 911, lleve a su hijo a la sala de emergencias más cercana o llame a una línea directa local / regional

# Sources/Fuentes

- Florida School Toolkit for k-12 educators to prevent suicide: <https://www.nova.edu/publications/florida-toolkit/2021/florida-school-toolkit-educators-to-prevent-suicide/28/>
- Myths About Suicide: Moving Beyond Common Misconceptions: <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/700childrens/2016/09/myths-about-suicide-moving-beyond-common-misconceptions>
- NAMI Suicide Prevention Awareness Month: <https://www.nami.org/get-involved/awareness-events/suicide-prevention-awareness-month>
- NAMI Risk of Suicide: <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Common-with-Mental-Illness/Risk-of-Suicide>
- SAVE Questions about Suicide: <https://save.org/about-suicide/faqs/>
- SAVE Warning Signs of Suicide: <https://save.org/about-suicide/warning-signs-risk-factors-protective-factors/>
- What to do if You're Worried About Suicide: A Parent's Guide to Helping a Child in Distress, Nadine Kaslow, PhD <https://childmind.org/article/youre-worried-suicide/>
- Suicidal Behaviors: <https://www.nationwidechildrens.org/conditions/suicidal-behaviors>