

SEPTEMBER IS SUICIDE PREVENTION MONTH

Mental health is just as important as physical health.

IT'S OKAY TO NOT BE OKAY

Text "IN" to 741741 or call 988

988 offers 24/7 access to trained crisis specialists who can help people experiencing mental health-related distress. That could be:

- Thoughts of suicide
- Mental health or substance use crisis, or
- Any other kind of emotion distress

#BeThe1To SAVE A LIFE

Ask "Are you thinking about suicide?"

Show up for that person.

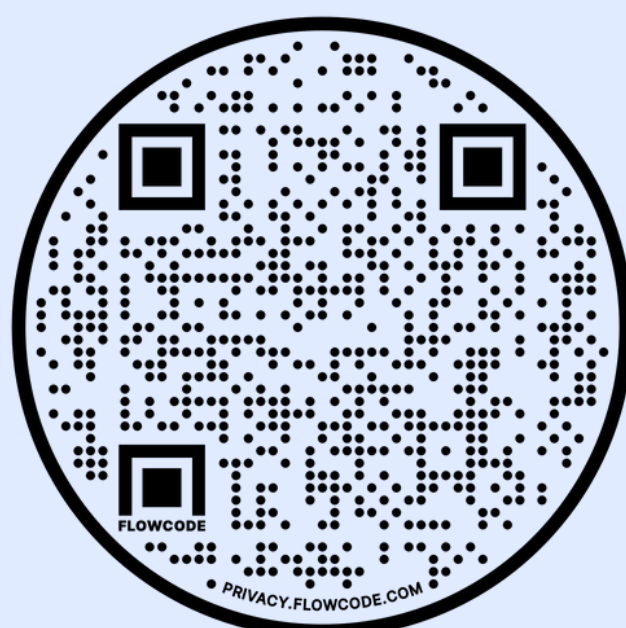
Keep them safe by knowing if they have a plan or access to lethal means.

Help them connect to resources and information on mental health professionals.

Follow up and see how they are doing.



STOP SUICIDE
NORTHEAST INDIANA



Septiembre es el Mes de la Prevención del Suicidio

La salud mental es tan importante como la salud física

ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN

Mensaje de texto "IN" a 741741 o llamas al 988

988 ofrece acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que experimentan angustia relacionada con la salud mental.

Eso podría ser:

- Pensamientos de suicidio
- Crisis de salud mental o uso de sustancias, o
- Cualquier otro tipo de angustia emocional

#BeThe1To SALVA UNA VIDA

Pregúntale "¿Está pensando en el suicidio?"

Aparezca por esa persona.

Manténgale a salvo sabiendo si tiene un plan o acceso a medios letales.

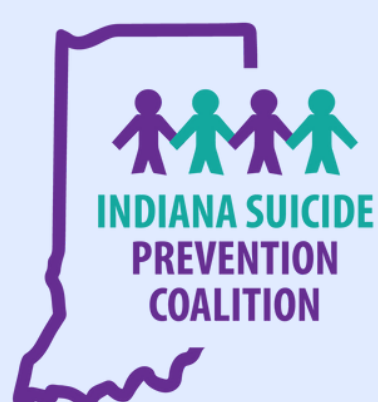
Ayúdele a conectarse con recursos e información sobre profesionales de la salud mental.

Investigue cómo está esa persona.



STOP SUICIDE
NORTHEAST INDIANA

988 LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS



INDIANA
SUICIDE
PREVENTION
NETWORK

