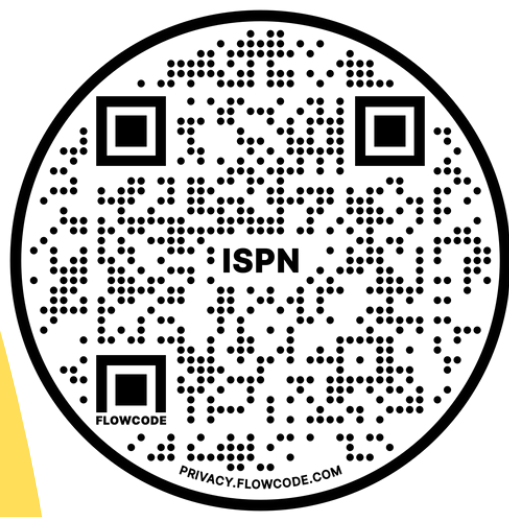


SEPTEMBER IS SUICIDE PREVENTION MONTH



Mental health is just as important as physical health.

IT'S OKAY TO NOT BE OKAY

Text 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 emotional distress

#BeThe1To SAVE A LIFE

<https://www.bethe1to.com/>

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.

Call or text 24/7 for help.

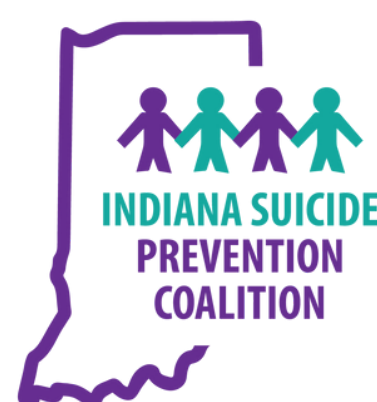
It's nonjudgmental.
It's the support you need.
It's a reminder you're not alone.

It's whatever help you need, when you need it.

988
SUICIDE & CRISIS LIFELINE



STOP SUICIDE
NORTHEAST INDIANA

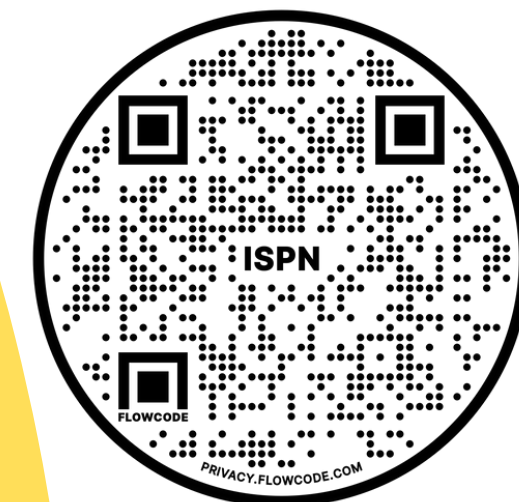


MIHA
Mental Health America
of Indiana



INDIANA
SUICIDE
PREVENTION
NETWORK

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 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.

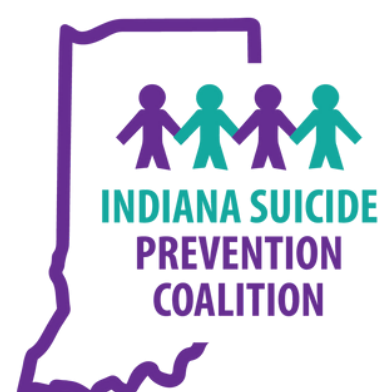
Llame o envíe un mensaje de texto para recibir ayuda en cualquier momento.

No tiene prejuicios.
Es el apoyo que necesita.
Le recuerda que no está solo.

Es la ayuda que necesita cuando la necesita.



STOP SUICIDE
NORTHEAST INDIANA



INDIANA SUICIDE PREVENTION NETWORK