

KNOW THE SIGNS

People at risk of taking their own life often feel very isolated and alone.

They may feel that no one can help them and they don't want to burden others with their problems.

When they think there is no other way to deal with such pain, they may regard suicide as the only option.

If a friend or family member shows any of the following, especially if they are acting in ways that are not typical, reach out to provide help in time.

- Talking about wanting to die or suicide
- Seeking methods for self-harm or suicide
- Making comments indicating they wish they could provide more for their loved ones
- No sense of purpose
- Expressing feelings of constantly disappointing others, especially loved ones
- Feeling hopeless, desperate, trapped
- Giving away possessions
- Withdrawal
- Putting affairs in order
- Reckless behavior
- Anger
- Increased drug or alcohol use
- Anxiety or agitation
- Changes in sleep
- Sudden mood changes

Pain Isn't Always Obvious

KNOW THE SIGNS

Suicide Is Preventable

TAKE THE FIRST STEP AND OPEN UP



Individuals depicted are photography models and are for illustrative purposes only.



고통은 나누면 반이 됩니다

자살의 위험 신호들

자살을 생각하는 사람들은 심한 절망감을 느낍니다.

아무도 자신을 도울 수 없다는 생각과 다른 사람에게 짐이 되지 않고 싶은 마음에 자살을 고통의 유일한 해결책으로 여기는 상황이 발생할 수 있습니다.

만약 친구나 가족이 평상시와 다른 다음과 같은 행동을 보인다면 즉시 다가가서 도움을 제공해 주십시오.

- 죽고 싶다고 하거나 자살에 대해 언급
- 자해나 자살 도구를 마련함
- 사랑하는 이에게 '더 잘해 주고 싶었는데 그렇게 하지 못해 미안하다'는 말을 함
- 삶의 목표 상실
- 주변 사람들에게 계속 실망을 안겨 준다고 생각함
- 절망감, 자포자기, 갇혀 있는 느낌
- 자기 소지품을 남에게 주는 행위
- 사람들과 관계를 멀리함
- 주변정리를 하는 듯한 행동
- 위험을 감수하는 행동
- 분노
- 약물이나 알콜 사용 증가
- 불안증세나 심한 흥분
- 불면증이나 과도한 수면
- 기분의 갑작스런 변화

어떻게 도울 수 있을까요?

“정말 걱정이 되어서 묻는데, 혹시 목숨을 끊고 싶다는 생각을 하고 계신가요?”

내가 아끼는 사람이 삶을 끝내고 싶어한다는 사실을 수용하는 것은 쉬운 일이 아니지만, 우리가 그들을 돕기 위해서는 이를 받아주는 마음이 중요합니다.

대화하십시오:

내가 보기에 위험신호로 보여지는 그들의 말이나 행동에 대해 대화하십시오.

자살에 대해 질문하십시오:

“지금 당신처럼 매우 힘든 상황을 겪는 사람들 중에는 절망스럽다 보니 삶을 끝내고픈 생각을 하기도 합니다. 혹시 당신도 그렇게 생각하시는지요? 자살을 생각하시나요?”

경청하십시오:

나의 염려를 표현하고, 안심을 시켜주며, 어떤 도움이 필요한지 물어보십시오.

이렇게 도와줄 수 있습니다:

- 고통을 함께 나누고, 염려하며, 기꺼이 도와줄 마음이 있다는 것을 알려주십시오.
- 도움을 요청하는 것이 수치스러운 것이 아니라며 안심을 시켜주십시오.
- 정신 건강 상담사나 의사, 지역 사회 리더 또는 다른 가족 구성원에게 알리고 도움을 줄 수 있는 다음 단계에 대해 서로 상의하십시오.

도움을 요청하십시오

전화: **1.800.273.8255**

주 7일, 매일 24시간 상담서비스가 제공됩니다.

인터넷 홈페이지(영문으로 되어있음):

www.suicideispreventable.org

"Reach Out" 버튼을 누르시면 거주하고 계신 각 카운티의 유용한 정보를 찾으실 수 있습니다.

REACH OUT

Call:

1.800.273.8255

Trained counselors are available 24/7 to offer support at the National Suicide Prevention Lifeline.

Visit:

www.suicideispreventable.org

for more information and local resources.

FIND THE WORDS

“I have to ask this question because I care about you. Are you thinking about ending your life?”

It is difficult to accept that someone we care about wants to end their life. However, acceptance is important for us to be able to help. If you are worried about someone, don't hesitate to start the conversation.

START THE CONVERSATION

Mention the warning signs that you noticed in their actions and words.

ASK ABOUT SUICIDE

“When people go through a tough situation like you are right now, sometimes they are so hopeless they think about ending their life. I wonder if you are having such a thought. Are you thinking about suicide?”

LISTEN

Express concern, reassure and ask to help them.

Here are the ways you can offer support:

- Stay to comfort them and let them know that you care and are willing to help them.
- Reassure them that there is no shame in getting help.
- Talk to and discuss next steps with a mental health clinician or doctor, a community leader or family members.

