

Recursos para la prevención del suicidio

988

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para acceder a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

El servicio está disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana para las personas que sufren una crisis de salud conductual.

Chatee por Internet en 988lifeline.org

También puede marcar 988 si le preocupa un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.

MULTNOMAH

Servicios de salud mental del condado

Acceso general: 503-988-5887

Número para situaciones de crisis: 503-988-4888 | Línea gratuita 1-800-716-9769

CLACKAMAS

Servicios de salud mental del condado

Acceso general: 503-742-5335 | Número para situaciones de crisis: 503-655-8585

MARION

Servicios de salud mental del condado

Acceso general: 503-588-5351 | Woodburn: 503-981-5851

Número para situaciones de crisis: 503-585-4949

Línea para jóvenes y familias con enfoque en menores de 18 años
(disponible de 8 a.m. a 10 p.m., los 7 días de la semana)
503-576-HOPE (4673)

YAMHILL

Servicios de salud mental del condado

Acceso general: ADULTOS 503-434-7253 | JÓVENES 503-434-7462

Número para situaciones de crisis: 1-844-842-8200

WASHINGTON

Servicios de salud mental del condado

Acceso general: 503-291-1155 | Número para situaciones de crisis: 503-291-9111

OTRAS LÍNEAS

Línea nacional de prevención del suicidio

800-273-TALK (800-273-8255)
suicidepreventionlifeline.org

Línea nacional de prevención del suicidio en español

888-628-9454

Línea directa para drogas y alcohol

800-923-4357

Línea de texto sobre alcohol y drogas

Textear "recoverynow" al 839863

Línea para jóvenes

877-968-8491

Línea de texto para jóvenes

Textear "teen2teen" al 839869

Línea directa para militares

888-457-4838

Trevor Project

866-488-7386

TransLifeline

877-565-8860

Lines for Life

800-273-8255 o textear al 839863

Línea directa nacional contra la violencia doméstica

800-799-7233

LÍNEA PARA SITUACIONES QUE NO SON DE CRISIS

WarmLine

800-698-2392



Prevención del suicidio

Si usted tiene una enfermedad mental y no la trata, puede correr el riesgo de suicidarse. Con el tratamiento adecuado, su vida puede mejorar.

Si tiene dificultades, está bien compartir sus sentimientos y buscar ayuda.

Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos suicidas, es importante obtener apoyo profesional de salud mental. Hablar con alguien sobre sus pensamientos y sentimientos puede salvarle la vida.

Señales comunes de advertencia de suicidio:

- Hablar de querer morir o suicidarse.
- Planear una forma de suicidarse, como comprar un arma.
- Sentirse sin esperanzas o no tener ninguna razón para vivir.
- Sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Hablar de ser una carga para los demás.
- Regalar posesiones preciadas.
- Pensar y hablar mucho sobre la muerte.
- Consumir más alcohol o drogas.
- Actuar ansioso o agitado.
- Comportarse de manera imprudente.
- Retraerse o sentirse aislado.
- Tener cambios de humor extremos.

Busque ayuda si nota alguna señal de que usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse.

Al menos el 80% de las personas que piensan en el suicidio quieren ayuda. Hay que tomarse en serio las señales de advertencia.