

Suicide is a serious public health problem that can have lasting harmful effects on individuals, families, and communities. Suicide is more than a mental health concern.

[A recent CDC study](#) showed that a range of factors contribute to suicide among those with and without known mental health conditions. Everyone can help prevent suicide by knowing the warning signs and where to get help.

What to Watch For

Individual, relationship, community, and societal factors may influence the risk of suicide. Know the suicide warning signs including:

- Feeling like a burden
- Being isolated
- Increased anxiety
- Feeling trapped or in unbearable pain
- Increased substance use
- Looking for a way to access lethal means
- Increased anger or rage
- Extreme mood swings
- Expressing hopelessness
- Sleeping too little or too much
- Talking or posting about wanting to die
- Making plans for suicide

How to Get Help

Safeguard the people in your life from the risk of suicide and support them:

- Ask.
- Keep them safe.
- Be there.
- Help them connect. You can start with the National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-8255).
- Follow up

<https://www.bethe1to.com/bethe1to-steps-evidence/>

HOW AND WHY THE 5 STEPS CAN HELP

HOW THE 5 STEPS CAN HELP SOMEONE WHO IS SUICIDAL

- The [five action steps](#) for communicating with someone who may be suicidal are supported by evidence in the field of suicide prevention.

ASK – STEP ONE

- *How* – Asking the question “Are you thinking about suicide?” communicates that you’re open to speaking about suicide in a non-judgmental and supportive way. Asking in this direct, unbiased manner, can open the door for effective dialogue about their emotional pain and can allow everyone involved to see what next steps need to be taken. Other questions you can ask include, “How do you hurt?” and “How can I help?” **Do not ever promise to keep their thoughts of suicide a secret.**
- The flip side of the “Ask” step is to “Listen.” Make sure you take their answers seriously and not to ignore them, especially if they indicate they are experiencing thoughts of suicide. Listening to their reasons for being in such emotional pain, as well as listening for any potential reasons they want to continue to stay alive, are both incredibly important when they are telling you what’s going on. Help them focus on **their** reasons for living and avoid trying to impose **your** reasons for them to stay alive.
- *Why* – Studies show that *asking at-risk individuals* if they are suicidal does not increase suicides or suicidal thoughts. In fact, studies suggest the opposite: findings suggest *acknowledging and talking about suicide* may in fact *reduce rather than increase* suicidal ideation.

KEEP THEM SAFE – STEP TWO

- *How* – First of all, it’s good for everyone to be on the same page. After the “Ask” step, and you’ve determined suicide is indeed being talked about, it’s important to find out a few things to establish immediate safety. Have they already done anything to try to kill themselves before talking with you? Does the person experiencing thoughts of suicide know how they would kill themselves? Do they have a specific, detailed plan? What’s the timing for their plan? What sort of access to do they have to their planned method?
- *Why* – Knowing the answers to each of these questions can tell us a lot about the imminence and severity of danger the person is in. For instance, the more steps and pieces of a plan that are in place, the higher their severity of risk and their capability to enact their plan might be. Or if they have immediate access to a firearm and are very serious about attempting suicide, then extra steps (like calling the authorities or

driving them to an emergency department) might be necessary. The Lifeline can always act as a resource during these moments as well if you aren't entirely sure what to do next.

- The Harvard T.H. Chan School of Public Health notes that reducing a suicidal person's access to highly lethal means (or chosen method for a suicide attempt) is an important part of suicide prevention. A number of studies have indicated that when lethal means are made less available or less deadly, suicide rates by that method decline, and frequently suicide rates overall decline. Research also shows that "method substitution" or choosing an alternate method when the original method is restricted, frequently does not happen. The myth "If someone really wants to kill themselves, they'll find a way to do it" often does not hold true if appropriate safety measures are put into place. The Keep Them Safe step is really about showing support for someone during the times when they have thoughts of suicide by putting time and distance between the person and their chosen method, especially methods that have shown higher lethality (like firearms and medications).

BE THERE – STEP THREE

- *How* – This could mean being physically present for someone, speaking with them on the phone when you can, or any other way that shows support for the person at risk. An important aspect of this step is to make sure you follow through with the ways in which you say you'll be able to support the person – do not commit to anything you are not willing or able to accomplish. If you are unable to be physically present with someone with thoughts of suicide, talk with them to develop some ideas for others who might be able to help as well (again, only others who are willing, able, and appropriate to be there). Listening is again very important during this step – find out what and who they believe will be the most effective sources of help.
- *Why* – Being there for someone with thoughts of suicide is life-saving. Increasing someone's connectedness to others and limiting their isolation (both in the short and long-term) has shown to be a protective factor against suicide. Thomas Joiner's Interpersonal-Psychological Theory of Suicide highlights connectedness as one of its main components – specifically, a low sense of belonging. When someone experiences this state, paired with perceived burdensomeness (arguably tied to

“connectedness” through isolating behaviors and lack of a sense of purpose) and acquired capability (a lowered fear of death and habituated experiences of violence), their risk can become severely elevated.

- In the *Three-Step Theory* (or more commonly known as the Ideation-to-Action Framework), David Klonsky and Alexis May also theorize that “connectedness” is a key protective factor, not only against suicide as a whole, but in terms of the escalation of thoughts of suicide to action. Their research has also shown connectedness acts as a buffer against hopelessness and psychological pain.
- By “being there,” we have a chance to alleviate or eliminate some of these significant factors.

HELP THEM CONNECT – STEP FOUR

- *How* – Helping someone with thoughts of suicide connect with ongoing supports (like the Lifeline, 800-273-8255) can help them establish a safety net for those moments they find themselves in a crisis. Additional components of a safety net might be connecting them with supports and resources in their communities. Explore some of these possible supports with them – are they currently seeing a mental health professional? Have they in the past? Is this an option for them currently? Are there other mental health resources in the community that can effectively help?
- One way to start helping them find ways to connect is to work with them to develop a safety plan. This can include ways for them identify if they start to experience significant, severe thoughts of suicide along with what to do in those crisis moments. A safety plan can also include a list of individuals to contact when a crisis occurs. The *My3 app* is a safety planning and crisis intervention app that can help develop these supports and is stored conveniently on your smartphone for quick access.
- *Why* – *Impact of Applied Suicide Intervention Skills Training on the National Suicide Prevention Lifeline* found that individuals that called the National Suicide Prevention Lifeline were significantly more likely to feel less depressed, less suicidal, less overwhelmed, and more hopeful by the end of calls handled by Applied Suicide Intervention Skills Training-trained counselors. These improvements were linked to ASIST-related counselor interventions, including listening without judgment, exploring reasons for living and creating a network of support.

FOLLOW UP – STEP FIVE

- *How* – After your initial contact with a person experiencing thoughts of suicide, and after you've connected them with the immediate support systems they need, make sure to follow-up with them to see how they're doing. Leave a message, send a text, or give them a call. The follow-up step is a great time to check in with them to see if there is more you are capable of helping with or if there are things you've said you would do and haven't yet had the chance to get done for the person.
- *Why* – This type of contact can continue to increase their feelings of connectedness and share your ongoing support. There is evidence that even a simple form of reaching out, *like sending a caring postcard*, can potentially reduce their risk for suicide.
- Studies have shown a reduction in the number of deaths by suicide when *following up was involved* with high risk populations after they were discharge from acute care services. Studies have also shown that brief, low cost intervention and *supportive, ongoing contact* may be an important part of suicide prevention. Please visit our *Follow-Up Matters* page for more.

PREGUNTAR

Cómo: Hacer la pregunta “¿Está pensando en el suicidio?” transmite que usted está dispuesto a hablar sobre el suicidio con una actitud comprensiva y libre de crítica. Hacer preguntas directas y sin prejuicios puede abrir la puerta para un diálogo eficaz sobre el sufrimiento emocional y permitir que todos los involucrados sepan cuáles son los pasos que deben darse. Estas son otras preguntas que puede hacer: “¿qué siente cuando sufre?” y “¿cómo puedo ayudar?” Nunca les prometa mantener sus pensamientos de suicidio en secreto.

El otro lado del paso “Preguntar” es “Escuchar”. Asegúrese de tomar en serio las respuestas y de no ignorarlas, especialmente si le dicen que están teniendo pensamientos de suicidio. Escuchar los motivos por los que sufren emocionalmente, así como escuchar cualquier motivo por el que, posiblemente, desearían continuar viviendo, es algo

increíblemente importante cuando cuentan lo que les está pasando. Ayúdelos a enfocarse en los motivos de ellos para vivir y evite tratar de imponer los suyos para que sigan vivos.

Por qué: Los estudios demuestran que preguntar a las personas en riesgo si tienen pensamientos suicidas no aumenta los suicidios ni los pensamientos suicidas. De hecho, los estudios sugieren lo opuesto: los hallazgos sugieren que reconocer y hablar sobre el suicidio podría, realmente, reducir y no incrementar las ideas suicidas.

MANTÉNGALOS SEGUROS

Cómo: Primero que nada, es bueno que todos tengan el mismo conocimiento. Después del paso “Preguntar” y después de haber determinado que realmente están hablando de suicidio, es importante que averigüe algunas cosas para establecer la seguridad inmediata. Antes de hablar con usted, ¿ya ha hecho algo esta persona para intentar quitarse la vida? ¿Ya sabe la persona que experimenta pensamientos suicidas cómo se quitaría la vida? ¿Tiene un plan específico y detallado? ¿Cuál es el momento elegido para llevar a cabo el plan? ¿Qué tipo de acceso tiene al método que planificó?

Por qué: Conocer las respuestas a cada una de estas preguntas nos dice mucho sobre la inminencia y la gravedad del peligro en que está la persona. Por ejemplo, mientras más sean las medidas y las partes del plan que se hayan puesto en marcha, mayor podría ser la gravedad del riesgo y su capacidad para ejecutar el plan. O bien, si tienen acceso inmediato a armas de fuego y están firmes en su intento de suicidio, entonces podría ser necesario tomar medidas adicionales (como llamar a las autoridades o conducirlos a un departamento de emergencias). Lifeline puede ser siempre un recurso durante estos momentos y para cuando no esté completamente seguro de qué hacer después.

Harvard T.H. Chan School of Public Health indica que restringir el acceso de una persona suicida a medios altamente letales (o métodos elegidos para un intento suicida) es una parte importante de la prevención del suicidio. Varios estudios han indicado que cuando la disponibilidad de los medios letales está restringida o cuando estos se hacen menos letales, las tasas de suicidio con ese método disminuyen y, con frecuencia, se reducen las tasas en general. Además, la investigación también muestra que cuando se restringe el método original, no se “sustituye el método” ni se elige otro método. El mito de que “si

alguien realmente desea quitarse la vida, encontrará la forma de hacerlo” a menudo no es cierto si se establecen las medidas de seguridad adecuadas. El paso de Mantenerlos seguros se refiere a mostrar apoyo a alguien durante los momentos en que tienen pensamientos suicidas, poniendo tiempo y distancia entre la persona y el método elegido, especialmente los métodos que han demostrado tener mayor letalidad (como armas de fuego y medicamentos).

ESTAR PRESENTE

Cómo: Esto podría implicar estar físicamente presente para alguien, hablarle por teléfono cuando usted pueda o usar cualquier otro medio para mostrar apoyo a la persona en riesgo. Un aspecto importante de este paso es asegurarse de cumplir con lo que usted dijo que podía hacer para apoyar a la persona, no comprometerse con nada que no esté dispuesto o que no sea capaz de hacer. Si no puede estar físicamente presente con alguien con pensamientos suicidas, hable con ellos para concebir ideas para que otras personas puedan también ayudar (de nuevo, solo aquellos que estén dispuestos, tengan la capacidad y puedan estar presentes). De nuevo, escuchar es muy importante durante este paso, averigüe cuáles y quiénes creen ellos que serían las fuentes más eficaces de ayuda.

Por qué: Estar presente para alguien con pensamientos suicidas puede salvar vidas. Aumentar la conexión de la persona con los demás y reducir su aislamiento (tanto a corto como a largo plazo) ha demostrado ser un factor de protección contra el suicidio. Interpersonal-Psychological Theory of Suicide de Thomas Joiner destaca que la conexión es uno de los principales componentes, específicamente, un bajo sentido de pertenencia. Cuando alguien experimenta este estado, junto con un sentido percibido de agobio (posiblemente asociado con la “conexión” a través de conductas de aislamiento y falta de sentido de propósito) y capacidad adquirida (poco miedo a la muerte y experiencias habituales de violencia), su riesgo puede elevarse gravemente.

En Three-Step Theory (denominada comúnmente Marco de Conceptualización a la Acción), David Klonsky y Alexis May también afirman que la “conexión” es un factor protector clave, no solo contra el suicidio en general, sino para todo lo relacionado con el paso de los pensamientos suicidas a la acción. Su investigación también ha demostrado que los actos de conexión amortiguan la desesperanza y el sufrimiento psicológico.

Al “estar presentes”, tenemos la oportunidad de aliviar o eliminar algunos de estos importantes factores.

AYUDARLOS A CONECTARSE

Cómo: Ayudar a alguien con pensamientos suicidas a conectarse con los medios de apoyo constantes (como Lifeline, 800-273-8255) puede ayudarlos a establecer una red de seguridad para esos momentos en que se encuentran en crisis. Otro componente de una red de seguridad podría ser la conexión con los medios de apoyo y recursos en su comunidad. Explore algunos de estos posibles medios de apoyo con ellos, ¿están recibiendo atención actualmente con un profesional de salud mental? ¿Han recibido este tipo de atención en el pasado? ¿Es esta una opción para ellos actualmente? ¿Hay algún otro recurso de salud mental en la comunidad que pueda ayudarlos de manera eficaz?

Una forma de comenzar a ayudarlos a buscar formas de conectarse es trabajando con ellos para elaborar un plan de seguridad. Esto puede incluir maneras para que identifiquen si comienzan a tener pensamientos suicidas importantes y graves, además de lo que deben hacer en esos momentos de crisis. Un plan de seguridad también puede incluir una lista de las personas con quien debe comunicarse si se presenta una crisis. La *aplicación My3* es una aplicación de planificación de seguridad e intervención en caso de crisis que puede ayudar a desarrollar estos medios de apoyo y se almacena convenientemente en su teléfono inteligente para un fácil acceso.

Por qué: *Impact of Applied Suicide Intervention Skills Training on the National Suicide Prevention Lifeline* determinó que las personas que llamaban a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea de vida de Prevención contra el suicidio) tenían significativamente menos probabilidades de sentirse deprimidas, suicidas y abrumadas y sentían más esperanzas al final de la llamada con asesores capacitados en la aplicación de competencias de intervención para el suicidio. Estas mejoras se asociaron a las intervenciones de los asesores relacionados con ASIST, incluyendo escuchar sin criticar, analizar los motivos para seguir viviendo y crear una red de apoyo.

DAR SEGUIMIENTO

Cómo: Después de su contacto inicial con personas que tienen pensamientos suicidas y después de conectarlas con los sistemas de apoyo inmediato que necesitan, asegúrese de darles seguimiento para ver cómo les va. Deje un mensaje, mande un mensaje de texto o llámelos. El paso de seguimiento es un buen momento para ver cómo están y saber si hay algo más que pueden hacer para ayudarlos o si hay cosas que dijo que haría y aún no ha tenido la oportunidad de hacer por la persona.

Por qué: Este tipo de contacto puede continuar aumentando sus sentimientos de conexión y de que cuentan con su apoyo constante. Existe evidencia que indica que una forma sencilla de comunicación, como enviar una postal afectuosa, puede reducir potencialmente el riesgo de suicidio.

Los estudios han demostrado que la cantidad de muertes por suicidio se reduce cuando se da seguimiento en las poblaciones de alto riesgo después del alta de servicios de atención aguda. Los estudios han demostrado que la intervención breve, de bajo costo y el contacto constante y solidario podrían ser parte importante en la prevención del suicidio.