

STRIVING FOR ZERO EXCELLENCE AWARDS

Striving for Zero

INTERVENTIONS (AFTER A SUICIDE ATTEMPT)

Navigating Life Changes – Next Steps

Riverside County:

Riverside University Health System – Behavioral Health & Public Health (RUHS)

Our Intervention subcommittee focuses on the areas of means safety and the expansion and integration of suicide prevention in health services. One of the Intervention subcommittee goals is to ensure continuity of care and follow-up after suicide-related services. To address this goal, the subcommittee developed and distributed the “Navigating Life Changes – Next Steps” flyer to improve transitions in care of consumers following a hospitalization or a consumer/family contact with the crisis system of care. Care transition flyers are distributed by crisis support service providers and mental health clinics countywide to encourage community members with a recent suicide related crisis to remain in treatment. These flyers have been well received by service providers and the community at large as a means to encourage continuity of care and reduce disparities in care.

All of us can play a role in suicide prevention.

Know the Signs. Find the Words. Reach Out. suicideispreventable.org

Navigating Life Changes — Next Steps

Life changes, expected or unexpected, welcomed or unwelcomed, can be unsettling, disorienting, and stressful. Not only can life changes impact our mental health, but significant life changes can be risk factors for suicide. However, positive coping skills, resilience, and connectedness to family, friends, and the community can act as protective factors to help navigating life changes and reduce the risk of suicide.

Date: _____
Time: _____
Dr.: _____
Address: _____

How to help yourself or a loved one after a crisis:

- ✘ **Follow-up with the discharge plan:**
Don't miss scheduled appointments. Take medication as prescribed and follow through with other professional instructions.
- ✘ **Practice patience and love with yourself and your loved ones:**
Be aware of your attitude, behavior and conversations after you or a loved one experiences a crisis.
- ✘ **Practice Self-Care:**
Consciously do small tasks with the intention of being kind to yourself.
- ✘ **Create an environment that inspires hope:**
Invite loving people to visit and turn off the news and social media. Have a cup of tea.

Local Suicide Prevention Resources (English/Español):

Riverside County Helpline: (English/Español) (951)686-HELP (4357)	National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-TALK (8255) / 988
Take My Hand (English/Español) Free peer chat website: takemyhand.co (no "m")	Veterans: Press 1 En Español: 1-800-628-9454 For Deaf & Hard of Hearing: 1-800-799-4889 LGBTQ+ Press 3
Riverside County CARES Line: (English/Español) 1-800-499-3008	Crisis Text Line: Text HOME or HELLO to 741741 Text with a trained counselor from the Crisis Text Line for free, 24/7
Family Advocate Program (English/Español) 1-800-330-4522	

SCAN ME

Courtesy of Riverside County Suicide Prevention Coalition—Funded by Mental Health Services Act – Prevention and Early Intervention

Todos podemos jugar un papel en la prevención del suicidio.

RECONOZCA LAS SEÑALES | Reconozca las Señales | Escuche y Dialogue | Busque Ayuda | elsuicidioispreventable.org

Navegando por los cambios de la vida: Próximos Pasos

Los cambios de vida, esperados o inesperados, bienvenidos o no bienvenidos, pueden ser inquietantes, desorientadores y estresantes. Los cambios en la vida no solo pueden afectar nuestra salud mental, sino que los cambios sustanciales en la vida pueden ser factores de riesgo de suicidio. Sin embargo, las habilidades de afrontamiento positivas, la capacidad de recuperación y la conexión con la familia, los amigos y la comunidad pueden actuar como factores de protección para ayudar a navegar los cambios de vida y reducir el riesgo de suicidio.

Próxima Cita: _____
Fecha: _____
Hora: _____
Dr.: _____
Dirección: _____

Cómo ayudarse a sí mismo o a un ser querido después de una crisis:

- ✘ **Seguimiento con el plan de alta:**
No se pierda las citas programadas. Tome los medicamentos según lo recetado y siga las instrucciones de otros profesionales.
- ✘ **Practique la paciencia y el amor consigo mismo y con sus seres queridos:**
Sea consciente de su actitud, comportamiento y las conversaciones después de que usted o un ser querido hayan experimentado una crisis.
- ✘ **Practique el cuidado personal:**
Realice pequeñas tareas conscientemente con la intención de ser amable consigo mismo.
- ✘ **Procure crear un ambiente que inspire esperanza:**
Invite a seres queridos a que le visiten y apague las noticias y las redes sociales. Tome una taza de té.

Recursos Locales para la Prevención del Suicidio (English/Español):

Línea de Ayuda del Condado de Riverside (English/Español) (951)686-HELP (4357)	Línea Nacional de la Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255) / 988
Toma Mi Mano (English/Español) Chat gratuito tomamimano.co (no "m") (8:00 am – 5:00 pm)	Veteranos: Marque 1 En Español: 1-800-628-9454 Personas sordas o con dificultades auditivas: 1-800-799-4889 LGBTQ+ Marque 3
Línea CARES del Condado de Riverside: (English/Español) 1-800-499-3008	Crisis Text Line: Escriba HOME or HELLO al 741741
Programa de Abogacía de Familias: (English/Español) 1-800-330-4522	

ESCANÉAME

Courtesy of the Coalition for the Prevention of Suicide of the County of Riverside — Financiado por la Ley de Servicios de Salud Mental - Prevención e Intervención Temprana