

RECOGNIZING THE WARNING SIGNS



Rafi was always dependable—the one who could fix any problem and make you laugh at lunch. But in recent weeks, things have changed. He started isolating himself from colleagues, avoiding lunch with his crew members, and giving away his tools. He began impulsively rushing through tasks and making small mistakes he never used to make. Some people chalked it up to stress, but one coworker approached Rafi and said, “Hey, something seems off—want to talk?” That question opened a door. It turned out Rafi had been dealing with some tough things at work and home and was feeling overwhelmed and seriously depressed. Recognizing those warning signs gave his team the chance to help before things could have gotten worse.

SUICIDE WARNING SIGNS

Talk: Those who are thinking about suicide often talk about it. It is important to listen for comments like having no reason to live, being burdensome, feeling trapped, or being in unbearable pain. Sometimes people speak about ending their life in a joking manner - take those comments seriously and use them as an opportunity to open a conversation.

Behavior: Look for changes in a person’s typical behavior. If you notice someone acting differently than they usually do, speak to the person about what you are noticing. You may see increased alcohol or drug use. They might seem tired from not sleeping well, or start acting recklessly. They might withdraw from activities, or isolate themselves from family and friends. They also might look for a way to kill themselves, such as searching online for methods, or. They may give away possessions or exhibit reckless spending.

Mood: Pay attention to changes in mood. This includes: depression, anxiety, apathy, anger outbursts, irritability, impulsivity, or humiliation. We all have ups and downs, but when you notice a change that seems uncharacteristic or concerning, it is important to speak to the person about what you are noticing.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. It might not feel natural for everyone to say, “you want to talk?”. If you observe warning signs of suicide in someone, what questions would you ask to check in with them?
2. We don’t have to be experts, so if you think someone might be struggling, what words or questions would you use to encourage them to call or text 988?

THE BOTTOM LINE

People rarely ask for help in obvious ways.^{vi} That’s why it’s important to pay attention to listen for cues, or subtle shifts in behavior or mood. Catching these signs early can be the key to preventing a crisis. Your willingness to notice—and to say something—can make a real difference. Having a conversation could save a life.

Don’t forget to mention your company’s mental health resources or local service options.

^{vi}Henderson C, Evans-Lacko S, Thornicroft G. Mental illness stigma, help seeking, and public health programs. Am J Public Health. 2013 May;103(5):777-80. doi: 10.2105/AJPH.2012.301056. Epub 2013 Mar 14. PMID: 23488489; PMCID: PMC3698814. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3698814/>

RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA



Rafi siempre era confiable, el que podía solucionar cualquier problema y hacerte reír en el almuerzo. Pero en las últimas semanas, las cosas han cambiado. Comenzó a aislarse de sus colegas, a evitar almorzar con los miembros de su cuadrilla y a regalar sus herramientas. Comenzó impulsivamente a apresurarse a realizar tareas y cometió pequeños errores que nunca solía cometer. Algunas personas lo atribuyeron al estrés, pero un compañero de trabajo se acercó a Rafi y dijo: “Oye, noto algo raro, ¿quieres hablar?” Esa pregunta abrió una puerta. Resultó que Rafi había estado lidiando con algunas cosas difíciles en el trabajo y en el hogar y se sentía abrumado y muy deprimido. Reconocer esas señales de alerta le dio a su equipo la oportunidad de ayudar antes de que las cosas pudieran empeorar.

SEÑALES DE ALERTA DE SUICIDIO

Hablar: Aquellos que piensan en el suicidio a menudo hablan de ello. Es importante prestar atención a comentarios como “no tener motivos para vivir”, “ser una carga”, “sentirse atrapado” o “sufrir un dolor insoportable”. A veces, las personas hablan sobre poner fin a su vida en forma de broma; toma en serio esos comentarios y utilízalos como una oportunidad para iniciar una conversación.

Comportamiento: Observa si hay cambios en el comportamiento típico de una persona. Si notas que alguien actúa de manera diferente de lo habitual, habla con la persona sobre lo que estás notando. Es posible que veas un aumento en el consumo de alcohol o drogas. La persona puede parecer cansada por no dormir bien o comenzar a actuar en forma imprudente. Puede retirarse de las actividades o aislarse de familiares y amigos. También podría buscar una forma de quitarse la vida, como buscar métodos en línea. Puede regalar posesiones o exhibir gastos imprudentes.

Estado de ánimo: Presta atención a los cambios en el estado de ánimo. Esto incluye: depresión, ansiedad, apatía, arrebatos de ira, irritabilidad, impulsividad o humillación. Todos tenemos altibajos, pero cuando notas un cambio que parece poco característico o preocupante, es importante hablar con la persona sobre lo que estás notando.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Puede que no resulte natural para todo el mundo decir: “¿Quieres hablar?” Si observas señales de alerta de suicidio en alguien, ¿qué preguntas harías para saber cómo está?
2. No tenemos que ser expertos, así que, si crees que alguien podría estar pasando por un momento difícil, ¿qué palabras o preguntas usarías para alentar a esta persona a llamar o enviar un mensaje de texto al 988?

EN RESUMEN

Las personas rara vez piden ayuda de maneras obvias. Por eso es importante prestar atención para escuchar señales o a cambios sutiles en el comportamiento o el estado de ánimo. Detectar estas señales de manera temprana puede ser la clave para prevenir una crisis. Tu predisposición para notar y decir algo puede marcar una verdadera diferencia. Tener una conversación podría salvar una vida.

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.

^{vi}Henderson C, Evans-Lacko S, Thornicroft G. Mental illness stigma, help seeking, and public health programs. Am J Public Health. 2013 May;103(5):777-80. doi: 10.2105/AJPH.2012.301056. Epub 2013 Mar 14. PMID: 23488489; PMCID: PMC3698814. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3698814/>