

86 the **STIGMA**

Suicide Warning Signs for Adults

Risk is greater if a behavior is new or has increased, and if it seems related to a painful event, loss, or change.

- + Talking about or making plans for suicide
- + Acting anxious or agitated; behaving recklessly
- + Talking about being a burden to others
- + Talking about feeling trapped or in unbearable pain
- + Increasing the use of alcohol or drugs
- + Talking about feeling hopeless or having no reason to live
- + Sleeping too little or too much
- + Withdrawing or feeling isolated
- + Showing rage or talking about seeking revenge
- + Displaying extreme mood swings



IT'S OKAY to ASK FOR HELP!

**GIVING
KITCHEN**

GRA 
GEORGIA RESTAURANT ASSOCIATION



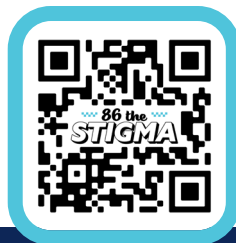
Georgia
Department of
Behavioral Health
& Developmental
Disabilities

86 the STIGMA

Señales de alerta de suicidio en **adultos**

El riesgo es mayor si el comportamiento es nuevo o ha aumentado y si parece estar relacionado con una situación dolorosa, una pérdida o un cambio.

- Hablar sobre suicidarse o planear hacerlo.
- Mostrar ansiedad o agitación.
- Comportarse de forma irresponsable.
- Comentar que es una carga para los demás.
- Hablar de no ver la salida o de sentir un sufrimiento insoportable.
- Aumentar el consumo de alcohol o de drogas.
- Decir que perdió las esperanzas o que no tiene ninguna razón para vivir.
- Dormir demasiado o poco.
- Estar aislado o sentirse solo.
- Mostrar rabia o hablar de vengarse.
- Tener cambios extremos en el estado de ánimo.



IT'S OKAY to ASK FOR HELP!

**GIVING
KITCHEN**

GRA 
GEORGIA RESTAURANT ASSOCIATION



Georgia
Department of
Behavioral Health
& Developmental
Disabilities