

Making A Difference...
together



The Association for Individual Development
(630) 966-4000

Aunt Martha's Youth Service Center
(630) 859-6562

Breaking Free (630) 897-1003

Community Crisis Center
(847) 697-2380

Ecker Center for Mental Health Services
(847) 695-0484

Family Counseling Service of Aurora
(630) 844-2662

Family Service Association
of Greater Elgin Area
(847) 695-3680

Gateway Foundation/Aurora
(630) 966-7400

Greater Elgin Family Care Center
(847) 608-1344

INC Board (630) 892-5456

Kane County Health Department
(630) 208-3801

Lazarus House (630) 587-2144

Linden Oaks Behavioral Health
(630)-646-5200

National Alliance on Mental Illness,
Kane-South, DeKalb, and Kendall Counties
(630) 896-6264

National Alliance on Mental Illness
Kane County North (847) 410-9719

Northwestern Medicine Behavioral Health
(630) 933-4000

Open Door Health Center (847) 695-1093

Presence Mercy Medical Center
(630) 801-2657

Presence St. Joseph Hospital
(847) 931-5521

Renz Addiction Counseling Center
(847) 742-3545

Senior Services Associates (847) 741-0404

TriCity Family Services (630) 232-1070

VNA Health Care (630) 978-9835

Suicide Awareness

September marks the focus of suicide awareness, an important discussion topic despite the discomfort it frequently causes. According to the American Foundation for Suicide Prevention, suicide is the 10th leading cause of death in the country, and almost 45,000 Americans die by suicide yearly. With the news of well-known celebrities such as Anthony Bourdain and Kate Spade included in these staggering statistics, it may seem there is little hope in changing the course of individuals with these ideations. Identifying symptoms, talking openly, and seeking help are a few actions that have a positive impact.

NAMI, the National Alliance on Mental Illness, has identified several key symptoms of suicide: increased use of alcohol and/or drugs, impulsive behavior, withdrawing from friends and family, and talking or writing about death. Typically comments such as "I wish I wasn't here anymore." are mentioned from time-to-time and increase in strength and frequency. Many fear asking

questions when hearing such comments from a loved one, but determining if a plan is in place and if materials to complete this plan have been gathered is critical information when deciding next steps. When these symptoms are combined with actions such as giving away possessions, saying good-bye to family and friends, immediate calls to a mental health professional, 911, or the Suicide Prevention Line should be made. Remember to remain calm and refrain from debating if suicide is right or wrong when conversing with individuals contemplating suicide.

Providing support before or after a crisis is needed as well. This can be accomplished by listening intently and providing positive reinforcement rather than concentrating on shared negative feelings and comments. Summarizing your loved one's thoughts can help him/her feel heard and validated. Establish yourself as someone to lean on and ensure the individual believes you are truly concerned for his/her welfare.

Carol Speckmann, Executive Director, NAMI KDK

Info Corner

If you or someone you know is having suicide ideations, call 911 or the National Suicide Prevention Lifeline at 1-800-273-8255 twenty-four hours daily.

Hacer Una Diferencia.... juntos



The Association for Individual Development
(630) 966-4000

Aunt Martha's Youth Service Center
(630) 859-6562

Breaking Free (630) 897-1003

Community Crisis Center
(847) 697-2380

Ecker Center for Mental Health Services
(847) 695-0484

Family Counseling Service of Aurora
(630) 844-2662

Family Service Association
of Greater Elgin Area
(847) 695-3680

Gateway Foundation/Aurora
(630) 966-7400

Greater Elgin Family Care Center
(847) 608-1344

INC Board (630) 892-5456

Kane County Health Department
(630) 208-3801

Lazarus House (630) 587-2144

Linden Oaks Behavioral Health
(630)-646-5200

National Alliance on Mental Illness,
Kane-South, DeKalb, and Kendall Counties
(630) 896-6264

National Alliance on Mental Illness
Kane County North (847) 410-9719

Northwestern Medicine Behavioral Health
(630) 933-4000

Open Door Health Center (847) 695-1093

Presence Mercy Medical Center
(630) 801-2657

Presence St. Joseph Hospital
(847) 931-5521

Renz Addiction Counseling Center
(847) 742-3545

Senior Services Associates (847) 741-0404

TriCity Family Services (630) 232-1070

VNA Health Care (630) 978-9835

Conocimiento del Suicidio

Septiembre marca el foco del conocimiento del suicidio, un importante tema de discusión a pesar de la molestia que con frecuencia causa. Según la Fundación Americanos para la Prevención del Suicidio, el suicidio es la décima causa de muerte en el país, y casi 45,000 Americanos mueren por suicidio cada año. Con las noticias de celebridades conocidas como Anthony Boudin y Kate Spade incluidas en estas asombrosas estadísticas, puede parecer que hay pocas esperanzas de cambiar el curso de las personas con estas ideas. Identificar los síntomas, hablar abiertamente y buscar ayuda son algunas acciones que tienen un impacto positivo.

NAMI, la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, ha identificado varios síntomas clave del suicidio: mayor uso de alcohol y / o drogas, comportamiento impulsivo, alejarse de amigos y familiares, y hablar o escribir sobre la muerte. Normalmente comentarios como "Desearía no haber estado aquí más" se mencionan de vez en cuando y aumentan en fuerza y frecuencia. Muchos temen hacer preguntas al

escuchar este tipo de comentarios de un ser querido, pero determinar si un plan está en vigencia y si los materiales para completar este plan se han reunido información crítica al momento de decidir los próximos pasos. Cuando estos síntomas se combinan con acciones como regalar posesiones, diciendo adiós a la familia y amigos, se deben hacer llamadas inmediatas a un profesional de salud mental, al 911 o a la Línea de Prevención del Suicidio. Recuerde mantenerse tranquilo y abstenerse de discutir si el suicidio es correcto o incorrecto al platicar con personas que piensan suicidarse.

También es necesario proveer apoyo antes o después de una crisis. Esto se puede lograr escuchando atentamente y proporcionando refuerzos positivos en vez de concentrarse en sentimientos y comentarios negativos compartidos. Resumiendo los pensamientos de su ser querido le puede ayudar a el / ella sentirse escuchado y validado. Establecer si mismo como alguien en quien apoyarse y asegúrese de que el individuo crea que realmente está preocupado por su bienestar.

**Carol Speckmann, Directora Ejecutiva,
NAMI KDK**

Esquina de la información

Si usted o alguien que conoce tiene ideas para suicidarse, llame al 911 o a la Línea de Vida de Prevención del Suicidio Nacional al 1-800-273-8255 las veinticuatro horas diarias.