

SUICIDE RISK ASSESSMENT

It is important to remember that a person is not more likely to harm themselves if you ask them these questions. Many workers think that if they ask about suicide, they will plant the idea in someone's mind. This is a false assumption, and workers should always ask if they are concerned. It could save a life.

SUICIDAL IDEATION: **FREQUENCY, INTENSITY, DURATION**

- Have you thought about hurting yourself or someone else?
- Have you thought about killing yourself/ending your life?
- When was the last time you had those thoughts?
- How often do you think about hurting or killing yourself? How long have you been having these thoughts?

Active suicidal thoughts with increasing intensity/frequency and thoughts that occupy a lot of the person's time indicate increased risk.

SUICIDAL PLAN: **TIMING, LOCATION, LETHALITY, AVAILABILITY, PREPARATORY ACTS**

- Do you have a specific plan to hurt yourself or end your life?
- Find out as many details as possible about the plan (when, where, what, how).
- Have you made any preparations to carry out your plan?
- If the person is thinking of shooting themselves: Do you have access to a gun?
- If the person is thinking of overdosing: What kind of pills will you take? Do you have access to the medication, or are you planning to get some?
- Where are you keeping the gun/pills/rope you plan to use?

A well thought out plan increases risk. If a person is already making efforts to make their plan a reality, this is even more concerning.

PAST SUICIDAL BEHAVIORS: **PAST ATTEMPTS, REHEARSALS**

- Have you ever tried to kill yourself or attempt suicide in the past?
- Have you ever done anything to hurt yourself?
- Have you ever taken any actions to rehearse or practice ending your life (e.g., tying a noose, loading a gun, measuring out the medication, etc.)?

If a person has previously attempted suicide, they are more likely to do so again.

SUICIDAL INTENT: **EXTENT TO WHICH THE PERSON EXPECTS TO CARRY OUT THE PLAN AND BELIEVES THE PLAN/ACT TO BE LETHAL VS. HARMFUL**

- How likely are you to carry out your plan?
- What do you think/hope will happen if you carry out your plan?
- What things put you at risk for ending your life (reasons to die)?
- What things prevent you from killing yourself (reasons to live)?

Pay attention to how they describe the anticipated outcome: "I'm dead. It's over." – indicates a higher risk of suicide death. "I don't want to die; I want my suffering to end." – indicates a lower risk of suicide death.

FOR YOUTH: Ask the parent/caregiver about the youth's suicidal thoughts, plans and behaviors, and any changes in the youth's mood, behaviors or disposition. Create a **safety plan** with the youth and caregiver.

EVALUACIÓN DE RIESGO DE SUICIDIO

Es importante recordar que una persona no es más probable a hacerse daño si usted le hace estas preguntas. Muchas personas creen que, si preguntan sobre el suicidio, plantarán la idea de suicidio en la mente de alguien. Esta asunción es falsa y siempre deberían preguntar si usted está preocupado. Preguntando puede salvar una vida.

PENSAMIENTOS SUICIDAS: FRECUENCIA, INTENSIDAD, DURACIÓN

- ¿Has pensado de hacerte daño a ti mismo/a o a otra persona?
- ¿Has pensado de suicidarte o terminar tu vida?
- ¿Cuándo fue la última vez que tuviste estos pensamientos?
- ¿Qué seguido piensas de hacerte daño o suicidarte? ¿Cuánto tiempo has tenido estos pensamientos?

Una persona que tiene muchos pensamientos activos de suicidio con aumentando intensidad y frecuencia está a mayor riesgo.

PLAN DE SUICIDIO: HORARIO, UBICACIÓN, LETALIDAD, DISPONIBILIDAD, ACTOS

PREPARATORIOS

- ¿Tienes un plan específico para hacerte daño o terminar tu vida?
- Averigüe tantos detalles como sea posible sobre el plan (cuándo, dónde, qué, cómo).
- ¿Has hecho alguna preparación para realizar tu plan?
- Si la persona está pensando en dispararse: ¿Tienes acceso a una pistola?
- Si la persona está pensando en una sobredosis: ¿Qué tipo de pastillas tomarás? ¿Tienes acceso a los medicamentos o planeas obtenerlos?

Un plan bien pensado aumenta el riesgo de suicidio. Si una persona ya está esforzándose a hacer su plan una realidad, esto es aún más preocupante.

COMPORTAMIENTOS SUICIDAS EN EL PASADO: INTENTOS PASADOS, ENSAYOS

- ¿Has intentado suicidarte o terminar tu vida en el pasado?
- ¿Has hecho algo antes para lastimarte?
- ¿Has tomado cualquier acción anteriormente para practicar terminando tu vida? Por ejemplo, atar una soga o cuerda, cargar un arma, calcular una cantidad de medicamentos, ¿etc.?

Si una persona anteriormente ha intentado suicidarse, es más probable intentarlo de nuevo.

INTENCIÓN SUICIDA: MEDIDA A LA CUAL LA PERSONA ESPERA REALIZAR EL PLAN Y CREE QUE EL PLAN/ACTO SERÁ LETAL O PREJUDICIAL

- ¿Qué probable eres a realizar tu plan?
- ¿Qué piensas o esperas pasará si realizas tu plan?
- ¿Cuáles cosas te ponen en riesgo de terminar tu vida (razones para morir)?
- ¿Cuáles cosas te impiden suicidarte (motivaciones para vivir)?

Preste atención a cómo la persona describe el resultado previsto. "Estoy muerto. Se acabó." –indica un mayor riesgo de suicidarse. "No quiero morir; quiero que se acabe mi sufrimiento." –indica un menor riesgo de suicidarse.

PARA JÓVENES: Pregúntele al padre o adulto responsable sobre los pensamientos, planes y comportamientos suicidas del joven, y cualquier cambio en el humor, comportamiento o disposición del joven. Hable de un **plan de seguridad** con el joven y un adulto responsable.