

HealthQuest

A workplace wellness update... from your EAP



Suicide Signs and Prevention

Suicide. No one wants to talk about it. The word's secret, stigma and taboo come to mind when we hear it voiced. But it doesn't discriminate. Individuals from every race, age, culture, class and gender are affected by suicide.

At one time or another, every person finds life overwhelming. Some can't cope or can't find a solution to their emotions or troubles and fall into despair seeing suicide as the only way out.

Before a person reaches this stage, however, there are often red flags. It's vital that these signs aren't ignored, overlooked or minimized by family, friends and loved ones. The information provided here can help you understand the causes and warning signs and offer some suggestions on suicide prevention.

A Common Struggle

Suicide is more widespread than you might think. It's the fourth leading cause of death worldwide. Here in Canada more than 3,500 people lose their lives to suicide each year. It's easy to feel sorrow and regret not only for the victims, but also for their loved ones who are deeply affected by the loss.

While many find the topic uncomfortable to talk about, the reality is that suicide can affect anyone. If you suspect someone you know is considering suicide, act quickly to get them professional support. Or if you find yourself contemplating it, contact a counsellor, medical professional or suicide/distress hotline immediately. There are many reasons that can cause someone to see suicide as the only solution to their problems and it may, at one time or another, happen to you, your family, friends, neighbours or co-workers.

Why Suicide?

Hopeless, helpless, worthless and desperate: these are strong words to describe the intense feelings many people who've contemplated suicide experience. Whatever the trigger, suicide may seem like the only solution to an unsolvable, painful problem. A suicidal person believes no one can help them and that the problem can't be fixed. People are at a greater risk of committing suicide if they:

- have a personal or family history of mental illness including depression, bipolar disorder or schizophrenia;
- are experiencing a serious physical illness;

- have made previous suicide threats or attempts;
- have a family history of suicide or suicide attempts;
- abuse alcohol or drugs;
- have been dealt an emotional blow such as the death of a loved one, unemployment or divorce; and/or
- are undergoing major changes in their life.

Warning Signs

Being aware of what signs to look for is a huge step in preventing suicide. You or your loved one may exhibit multiple signs or just one. Any indication should prompt you to get help immediately. It's also important to remember that for different age groups – i.e. teens, adults and seniors – there may be different factors that cause stress and depression that would make someone more likely to consider suicide as an answer.

Teens can have a difficult time at school with friends, teachers, parental expectations or work load. Adults may be faced with divorce or job loss. Seniors may experience the death of a spouse or diagnosis of a life-limiting illness.

Common danger signs include:

- repeated expressions of hopelessness, helplessness, worthlessness or desperation;
- behaviour that is out of character – e.g., someone who is normally careful acts recklessly;
- symptoms of depression – sleeplessness, social withdrawal, loss of appetite, loss of interest in activity;
- a sudden and unexpected change in someone suffering from anxiety or depression to an unusually cheerful attitude;
- giving away prized possessions to friends and family; making a will, taking out insurance or other preparations for death;
- making remarks related to death and dying or telling someone they intend to commit suicide, even in a joking manner; and/or
- tension, anxiety, nervousness, impulsiveness.

A Cry for Help

Many people who consider or plan for suicide may not really want to die. They may simply see it as the only solution to end their pain and suffering.

When your loved one exhibits warning signs, it's a cry for help. Take action by seeking support immediately. If you find suicidal thoughts entering your inner dialogue, discuss these thoughts with a person you trust – be it a loved one or a medical professional. By getting help as soon as the warning signs appear, suicide, in many cases, can be prevented.

How to Help

Watching someone in emotional pain is never easy, especially when it's a loved one you care deeply about. While it may be instinctive to try and minimize or downplay the signs of a loved one contemplating suicide, (most likely because you don't want to think the unthinkable) your involvement can play a critical role in suicide prevention.

Remember: if someone you know is considering suicide or has already created a suicide plan and you sense it's an emergency situation, act immediately and call 911. If you're concerned about the possibility, but are unsure about your loved one's state of mind, break down the walls of silence and:

Offer support. Warning signs or talk of suicide are a distress signal. Find a safe, private place to voice your concerns, speak to your loved one and better assess the situation.

Be direct. Don't be afraid to bring up suicide. There is absolutely no evidence to suggest that talking about it will make the person take his or her life. On the contrary, it can only help. Talk openly about feelings and concerns and never make a promise to keep it a secret. Instead, promise to assist your loved one in getting help. Ask if he or she has a suicide plan. It's important to find out this information to pass on to a professional.

Listen. Be a non-judgmental voice. Don't tell your loved one not to think about suicide or minimize problems. Lend a caring ear. Give as much time as needed to talk and let your loved one know you're there to offer support.

Take protective steps. Your loved one shouldn't be alone for the next few days or weeks. Ask who else he or she feels comfortable accepting help from. Make your schedule readily available – don't promise to be there if you can't. Help make contact with health professionals, family, friends and other organizations on your loved one's behalf.

Draft a promise. Have your loved one promise or even sign a contract stating he or she won't hurt themselves before seeing a mental health professional. Conversely, you should vow your unwavering support for the long haul. Call often and check on your loved one's progress.

Remove all dangers. Any firearms, prescription and non-prescription drugs or medications should be removed from your loved one's home and there shouldn't be access to any dangerous items.

Getting Support for Yourself

If you are having suicidal thoughts, you may feel no one can help. But the best thing you can do is speak to someone. It's less of a risk to open up than it is to take your life. Pick someone you trust and feel comfortable with such as a counsellor, doctor, suicide hotline distress counsellor, family member, friend, religious leader or other health

professional. You can overcome this feeling of desperation and regain your life by:

- calling a counsellor or a crisis support line;
- seeing your family doctor who can refer you to counselling services;
- seeking out a mental health professional;
- visiting an emergency room at the hospital if you feel you need immediate help;
- speaking to people who have been suicidal and recovered;
- promising yourself not to make any rash or spur-of-the-moment decisions; and/or
- talking to family and friends.

Looking to the Future

People who are or have been suicidal have many options to help them regain their mental and physical health. These include:

- support groups;
- visits with a mental health professional;
- counselling services;
- encouragement and support from family and friends;
- education on depression, mental illness, stress and coping strategies; and/or
- medical assistance.

Remember, if you or a loved one is having feelings or thoughts of suicide, you're not alone. There are many people who have considered or attempted to take their lives and made a full recovery.

For those in the depths of despair, suicide may seem like an easy escape. But it is never the right answer. Whether you or a loved one is contemplating suicide, help is always there. Regardless of the path taken on the road to recovery, seeking professional support and talking honestly and openly about thoughts and emotions will help to break down the barriers suicide can build. And once the walls are down, it's easier to see that there is light beyond even the darkest of days.

If you have any questions about this topic, or if you wish to discuss a personal situation you may be experiencing, we invite you to contact your Employee Assistance Program (EAP). All contact between you and your EAP is completely confidential.

English Service: 1.800.387.4765
French Service: 1.800.361.5676

HealthQuest is produced four times a year for employees and their families. Any comments? E-mail us at info@warrenshepell.com

WarrenShepell

Question de santé

Questions de mieux-être au travail, courtoisie de votre PAE



Les signes précurseurs et la prévention du suicide

Le suicide, personne ne veut en parler. Et lorsque ce mot est prononcé, nous l'associons mentalement au secret et au tabou. Cependant, le suicide ne fait aucune discrimination et touche les gens sans égard à leur race, leur âge, leur culture, leur classe sociale ou leur sexe.

Nous sommes tous un jour ou l'autre accablés par les difficultés de la vie. Certaines personnes n'arrivent pas à composer avec leurs émotions ou à trouver une solution à la situation qui les trouble. Elles s'effondrent alors dans le désespoir et considèrent le suicide comme leur unique porte de sortie.

Cependant, avant d'en arriver là, une personne lance souvent des signaux d'alarme. En tant que membre de la famille, ami ou être cher, il est essentiel de ne pas ignorer, passer sous silence ou minimiser ces signes. Nous aimerions ici vous aider à comprendre les causes et les signes précurseurs du suicide et vous offrir des suggestions en matière de prévention.

Un problème universel

Le suicide est plus répandu que nous le croyons. Il est la quatrième cause de décès dans le monde. Au Canada, plus de 3 500 personnes se suicident tous les ans. Il est facile d'éprouver de la douleur et des regrets non seulement pour les victimes, mais aussi pour les êtres chers qui en sont profondément affectés.

Bien que plusieurs d'entre nous se sentent mal à l'aise d'aborder ce sujet, le suicide est une réalité pouvant affecter n'importe qui. Si vous soupçonnez qu'une personne de votre connaissance pense à se suicider, agissez rapidement et demandez une intervention professionnelle. Si vous y pensez vous-même, communiquez immédiatement avec un conseiller, un professionnel de la santé ou une ligne d'intervention en suicide ou en crise. De nombreuses raisons peuvent inciter une personne à croire que le suicide représente la seule solution à leurs problèmes et vous, un membre de la famille, un ami ou un collègue pourriez un jour vous trouver dans cette situation.

Pourquoi se suicider?

Désespoir, détresse, impuissance, nullité : ces mots extrêmes décrivent les sentiments intenses qui ont habité de nombreuses personnes ayant déjà pensé au suicide. Quel que soit l'élément déclencheur, le suicide pourrait sembler la seule solution à un problème insurmontable et douloureux. Une personne suicidaire croit que personne ne peut l'aider et que son problème ne peut être résolu. Les personnes les plus à risque de se suicider :

- possèdent des antécédents personnels ou familiaux de maladie mentale, y compris la dépression, le trouble bipolaire ou la schizophrénie
- souffrent d'une maladie physique grave
- ont déjà menacé ou tenté de se suicider
- possèdent des antécédents familiaux de tentatives de suicide ou de suicide

- consomment de façon abusive de l'alcool ou des drogues
- ont subi un choc émotionnel tel que le décès d'un être cher, le chômage ou le divorce et-ou
- vivent des changements majeurs

Les signes précurseurs

L'un des éléments les plus importants dans la prévention du suicide consiste à savoir en reconnaître les signes. La personne suicidaire pourrait en manifester plusieurs ou un seul. Tout indice devrait vous inciter à demander de l'aide immédiatement. Il est important de se rappeler que, selon le groupe d'âges - par exemple, les adolescents, les adultes et les aînés - les facteurs pouvant causer du stress, une dépression et inciter à penser au suicide comme solution ne sont pas nécessairement les mêmes.

Les adolescents peuvent éprouver des difficultés à l'école en raison des amis, des enseignants, des attentes des parents ou du volume de travaux scolaires. Les adultes peuvent être confrontés à un divorce ou une perte d'emploi. Les aînés pourraient être en deuil de leur conjoint ou avoir reçu le diagnostic d'une maladie terminale.

Voici quelques-uns des signaux d'alarme habituels :

- expression fréquente de sentiments de désespoir, d'impuissance ou d'inutilité
- comportement inhabituel - par exemple, une personne normalement prudente agira de façon téméraire
- symptômes de dépression - insomnie, retrait social, perte d'appétit, perte d'intérêt pour des activités qui procuraient auparavant du plaisir
- changement d'humeur soudain et inattendu - une personne souffrant d'anxiété ou de dépression deviendra particulièrement joyeuse
- faire don à des amis ou à la famille d'objets ayant une grande valeur sentimentale
- faire un testament, souscrire une assurance ou faire d'autres arrangements en prévision d'un décès
- faire des commentaires sur la mort ou exprimer des intentions de suicide, même sur un ton de plaisanterie et-ou
- tension, anxiété, nervosité, impulsivité

Un appel au secours

Souvent, une personne qui pense au suicide ou qui le planifie ne souhaite pas vraiment mourir. Elle le voit simplement comme la seule solution pouvant mettre fin à sa douleur et à sa souffrance.

Lorsqu'une personne que nous aimons manifeste des signes précurseurs, c'est un appel au secours. Réagissez en demandant de l'aide immédiatement. Si des pensées suicidaires se glissent dans votre esprit, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance - que ce soit un être cher ou un professionnel de

la santé. En obtenant de l'aide dès l'apparition du moindre indice, il est souvent possible de prévenir le suicide.

Comment aider

Il n'est jamais facile d'observer la souffrance émotionnelle, surtout si celle-ci affecte une personne que nous aimons. Bien que nous soyons portés de façon instinctive à minimiser chez un être cher les indices de pensées suicidaires, probablement parce que nous ne voulons pas penser à une chose aussi inconcevable, notre investissement personnel peut jouer un rôle critique dans la prévention du suicide.

N'oubliez pas : si une personne que vous connaissez a des pensées suicidaires ou a déjà planifié son suicide et, selon vous, il s'agit d'une situation urgente, agissez immédiatement et composez le 911. Si cette éventualité vous inquiète, bien que vous ne puissiez confirmer l'état d'esprit de l'être aimé, brisez le mur du silence.

Offrez du soutien. Les signes précurseurs ou un discours suicidaire sont des signaux de détresse. Choisissez un lieu calme et sûr où vous pourrez exprimer vos préoccupations et parler à la personne que vous aimez afin de mieux évaluer la situation.

Soyez direct. Ne craignez pas de parler de suicide. Rien ne prouve que le fait d'en parler puisse inciter une personne à s'enlever la vie. Au contraire, cela ne peut que l'aider. Parlez ouvertement de vos sentiments et de vos préoccupations et ne faites jamais la promesse de garder le secret. Promettez plutôt d'aider l'être cher en demandant de l'aide. Demandez-lui s'il a déjà un plan de suicide. Il est important de transmettre ces renseignements à un professionnel.

Écoutez. Ne portez pas de jugement. Ne demandez pas à l'être cher de ne plus penser au suicide et ne minimisez pas les problèmes. Prêtez une oreille attentive. Accordez-lui tout le temps nécessaire pour parler et dites-lui qu'il peut compter sur votre soutien.

Pensez à sa sécurité. L'être cher ne devrait pas rester seul durant quelques jours ou quelques semaines. Demandez l'aide d'une personne avec qui il se sent à l'aise. Expliquez-lui votre emploi du temps, mais ne promettez pas d'être présent si vous ne le pouvez pas. Aidez-le en établissant pour lui des contacts avec des professionnels de la santé, des membres de la famille, des amis ou des organismes.

Établissez un pacte. Faites-lui promettre, verbalement ou par écrit, qu'il n'attentera pas à sa vie avant d'avoir consulté un professionnel en santé mentale. Dans le même ordre d'idée, promettez-lui un soutien indéfectible durant ce long périple. Appelez-le souvent afin de vérifier si la situation s'améliore.

Faites disparaître les objets dangereux. Les armes à feu, les médicaments sur ordonnance ou non et les drogues devraient être retirés du lieu d'habitation de l'être cher afin qu'il ne puisse avoir accès à des objets pouvant présenter un danger.

Obtenir du soutien pour vous-même

Si vous avez des pensées suicidaires, vous pensez peut-être que personne ne peut vous aider. Cependant, la meilleure chose à faire, c'est d'en parler. Il est moins dangereux d'exprimer ses sentiments que d'attenter à sa vie. Choisissez une personne en

qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise, par exemple, un conseiller, une ligne de prévention du suicide, un membre de la famille, un ami, un ministre du culte, un médecin ou autre professionnel de la santé. Vous pouvez surmonter votre désespoir et reprendre votre vie en main :

- communiquez avec un conseiller ou une ligne d'assistance en situation de crise
- consultez votre médecin de famille, qui pourra vous orienter vers des services de counseling
- consultez un professionnel en santé mentale
- si vous avez besoin d'une aide immédiate, rendez-vous au service d'urgence d'un hôpital
- parlez à des personnes qui ont déjà pensé au suicide et qui s'en sont rétablies
- faites-vous la promesse de ne pas prendre de décision téméraire ou impulsive et-ou
- parlez à des membres de la famille et à des amis

Penser à l'avenir

Les personnes qui ont des pensées suicidaires, ou qui en ont eu, ont à leur disposition de nombreux moyens pouvant les aider à rétablir leur santé mentale et physique, entre autres :

- les groupes de soutien
- les consultations auprès d'un professionnel en santé mentale
- les services de counseling
- l'encouragement et le soutien des membres de la famille et des amis
- l'information en matière de dépression, de santé mentale, de stress et de stratégies d'adaptation
- l'assistance médicale

N'oubliez pas - si vous (ou un être cher) avez des pensées ou des idées suicidaires, vous n'êtes pas le seul. De nombreuses personnes ont déjà pensé ou tenté de s'enlever la vie et elles se sont complètement rétablies.

Pour une personne absolument désespérée, le suicide peut sembler une échappatoire facile. Cependant, il n'est jamais la bonne solution. Si vous, ou une personne que vous aimez, pensez au suicide, il existe de l'aide. Quel que soit le moyen utilisé pour vous rétablir, le fait de demander un soutien professionnel et d'exprimer honnêtement et ouvertement vos pensées et vos émotions contribuera à faire tomber les barrières associées au suicide. Une fois que les obstacles auront disparu, il sera plus facile de voir la lumière se profiler à l'horizon.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous voulez parler d'une situation personnelle qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE). Toute communication avec un conseiller est soumise aux règles de la confidentialité.

En français : 1 800 361-5676
En anglais : 1 800 387-4765

Question de santé est publié quatre fois par année à l'intention des employés et de leurs familles. Veuillez transmettre vos commentaires par courriel à info@warrenshepell.com.