



Resources for Families and Friends After a Suicide, Suicide Attempt or Threat

California Youth Crisis Line (800) 843-5200
 Child Protection Hotline (800) 540-4000
 Emergency Psychiatric Services (DMH) (800) 854-7771
 Infoline of L.A. (211 LA County) (800) 339-6993
 Or www.infoline-la.org
 Our House (grief recovery) (310) 475-0299
 Suicide Prevention & Survivor Hotline (877) 727-4747
 Teen Line (800) 852-8336
 The Trevor Hotline (for gay & questioning youth) (866) 4UTREVOR

Provided by L.A. Child Abuse Councils (4/09) www.lachildabusecouncils.org

Some Common Signs of Depression

- Prolonged sadness or unexplained crying spells
- Significant changes in appetite and sleep patterns
- Irritability, anger, worry, agitation, anxiety
- Pessimism, indifference
- Loss of energy, persistent lethargy
- Feelings of guilt, worthlessness
- Inability to concentrate, indecisiveness
- Inability to take pleasure in former interests, social withdrawal
- Unexplained aches and pains
- Recurring, persistent thoughts of death or suicide

People have varying experiences of depression.
 If symptoms continue, seek help.

For resources, call numbers listed on back of card.

Dealing with Grief

Everyone experiences grief in their own way.
 It takes time. Some of the thoughts and feelings you experience may include:

- Denial, disbelief or numbness
- Anger, guilt
- Depression, emptiness, loneliness
- Acceptance, and finally adjustment to life as it is now

There is a healing process. Help is available.

For resources, call numbers listed on back of card.



Recursos Para Familiares y Amigos de Suicidas o Intención o Amenaza de Suicidio

Línea de California para Jóvenes en Crisis (800) 843-5200
 Línea de Protección a los Niños (800) 540-4000
 Servicios Psiquiátricos de Emergencia (DMH) (800) 854-7771
 Infoline de Los Angeles (211 LA County) (800) 339-6993
 Or www.infoline-la.org
 Nuestra Casa (Para Recuperación de pérdidas o aflicciones) (310) 475-0299
 Centro Para la Prevención del Suicidio y Sobrevivientes (877) 727-4747
 Línea para Adolescentes (800) 852-8336
 Centro de Ayuda Trevor (para homosexuales) (866) 488-7386

Proveído por el Consejo de Prevención del Abuso de Niños
 L.A. Child Abuse Councils (4/09) www.lachildabusecouncils.org

Algunas Señales Comunes de la Depresión

- Tristeza prolongada o ataques inexplicables de llanto
 - Cambios notorios en el apetito y sueño
 - Irritabilidad, cólera, preocupación, perturbación, ansiedad
 - Pesimismo, indiferencia
 - Pérdida de energía, letargos persistentes
 - Sentimientos de culpabilidad, inferioridad
 - Falta de concentración, indeciso
 - Inhabilidad de satisfacción en previos gustos, retraimiento social
 - Dolor y fatiga inexplicable
 - Pensamientos repetidos y persistentes de muerte o suicidio
- Las personas tienen variadas experiencias de depresión.
 Si los síntomas continúan, busque ayuda.

Para mas recursos, llame a los números que se encuentran al reverso de esta tarjeta.

Enfrentando Pérdidas o Aflicciones

Todas las personas enfrentan aflicciones o pérdidas de distinta manera.

Se toma tiempo. Algunos de los pensamientos y sentimientos que usted puede sentir incluyen:

- Negación, incredulidad o aturdimiento
 - Cólera (enojo), culpa
 - Depresión, vacío, soledad
 - Aceptación, y por último re-adaptación a la vida actual
- Hay un proceso de recuperación. Existe ayuda disponible.
 Para mas recursos, llame a los números que se encuentran al reverso de esta tarjeta.



자살기도나 자살로 인한 가족과 친구들을 위한 도움의 전화

캘리포니아 청소년을 위한 전화: (800) 843-5200
 아동 보호기관 전화: (800) 540-4000
 정신과 응급중동 (메디컬 소지): (800) 854-7771
 로스 엔젤레스 정보전화: (211 로스 엔젤레스 카운티) (800) 339-6993
 혹은 www.infoline-la.org
 우리 집 (상실에 관한 도움의 집): (310) 475-0299
 자살 방지를 위한 전화: (877) 727-4747
 심대를 위한 전화: (800) 852-8336
 트레버 전화(동성연애자, 게이를 위한 전화): (866) 4UTREVOR

로스 엔젤레스 아동 학대 카운실 스펜서 (4/09) www.lachildabusecouncils.org

Dealing with Grief 상실감 극복

상실감을 겪는 경험은 개인 모두가 다릅니다.
 시간을 요구합니다.
 다음과 같은 감정이나 생각들을 경험할 수 있습니다:

- 부인, 믿지 못함, 무감각
- 분노, 죄 의식
- 우울증, 텅빈 마음, 외로움
- 현실감을 인정 하고 받아들임

마음의 치료에는 치료과정이 중요 합니다. 도움을 요청하십시오.

도움을 받기원하시는 분은 카드 뒷면에 기록한 전화번호를 참고 하십시오.

Some Common Signs of Depression 우울증 증상

- 지속적인 슬픔 혹은 이유없는 계속적인 울음
- 식욕감퇴나 불면 혹은 수면과다
- 불쾌한 기분, 분노, 우울, 불안 초조, 지나친 걱정 근심
- 비관적, 무감각
- 기력의 감퇴, 쉽게 피로함
- 부적절한 죄책감, 무가치감
- 사고력이나 집중력의 감소, 결단 곤란의 호소
- 일상생활에 대한 흥미나 즐거움의 상실, 사회로 부터 소외
- 이유없이 몸에서 오는 근육장애
- 죽음에 대해 거듭 생각함, 자살감, 죽고싶다는 소망

사람들 마다 우울증을 경험하는 것이 다릅니다.
 위와 같은 증상이 있으신 경우 속히 도움을 청하십시오.

카드 뒷면에 기록된 전화번호를 참고 하십시오.