

***Si has perdido a alguien por suicidio no estás solo. Por favor comunícate con cualquier de estos recursos para apoyo por estos momentos tan difíciles.***

**Recursos:**

Invierno/ Primavera Ayuda de la pena – (541) 552-0620

Salud Mental en el Condado de Jackson – (541) 774-8201

Equipo de Crisis (24 horas por día/7 días a la semana)

Línea de Ayuda para la Comunidad Trabaja – Línea de Crisis – (541) 779-4357

(24 horas por día/7 días a la semana)

Departamento de Asuntos Veteranos – (541) 826-2111 x 3631

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) - (541) 774-7872

Fundación Americana para Prevención de Suicidio – [www.afsp.org](http://www.afsp.org)

**Después del suicidio de un ser querido:**

- La amplia gama de emociones difíciles y la trauma que posiblemente sientes es muy común: culpabilidad, profundo dolor, miedo, una crisis de fe, culpa, enojo, rabia, pensamientos recurrentes sobre la muerte, abandono y desamparo.
- Busca ayuda. Es muy común sentir como si fueras solo en su dolor. Grupos de apoyo - especialmente para los sobrevivientes de los que han perdido seres queridos al suicidio une a las personas quienes han vivido por las mismas experiencias. Apoyo individual /asesoramiento también puede ser muy útil.