

Suicide Prevention Week Social Posts

2024



≡ Love ≡
over loneliness



Suicide Prevention Week - Social Posting Guide

As we approach Suicide Prevention Week in September, we are reminded that loneliness and isolation pose significant risks to the health and well-being of Californians. Because social connection, interaction, and sharing love are some of the best ways to remedy the “loneliness pandemic,” the theme of this year’s Suicide Prevention Week is “Love Over Loneliness.” Together, we can help prevent suicide with the power of love and connection.

To help spread the word, we encourage sharing all of the provided content to your county or city’s social media profiles throughout the month. The files for each image as well as a Word document that you can copy/paste the text can be found [here](#) for your use. Both the static JPEG and working (editable) files can be downloaded, if you would like to add your county/city logo or make any other customizations please use the working (editable) files.

All of the content shown in this guide will be shared across CalMHSA’s Take Action for Mental Health social channels, which gives the option to reshare those as well.

Take Action for Mental Health **social channels:**

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)



English & Spanish

SPW Social Posts


≡ Love ≡
over loneliness

Post: September 1

This Suicide Prevention Month, we're raising awareness about a subject that's hard to talk about, but that we need to talk about. Love Over Loneliness is our theme this month. So many of us have experienced loneliness, because we're missing a feeling of connection. We can foster a sense of belonging and grow meaningful relationships at any age. You can do this for yourself or for someone you know. All month, we'll be sharing new resources that can help. If you or someone you know is experiencing thoughts of suicide, call or text 988 for free 24/7 support.

Este Mes de la prevención del suicidio, estamos creando conciencia sobre un tema del que es difícil hablar, pero del que tenemos que hablar. Amor para curar la soledad es nuestro tema del mes. Muchos de nosotros hemos experimentado la soledad porque nos falta sentirnos conectados. Podemos procurar encontrar un sentido de pertenencia y desarrollar relaciones significativas a cualquier edad. Puedes hacerlo por ti o por alguien que conoces. Durante todo el mes, compartiremos nuevos recursos que pueden ayudar. Si tú o alguien que conoces tiene pensamientos suicidas, llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda gratuita 24/7.



Instagram



Facebook



Post: September 10

Feelings of loneliness happen. Connecting with people is a basic human need — there's no shame in wanting this. You can remedy loneliness, in yourself and in people you know. Learn more here: [\[insert link\]/\(link in bio\)](#)

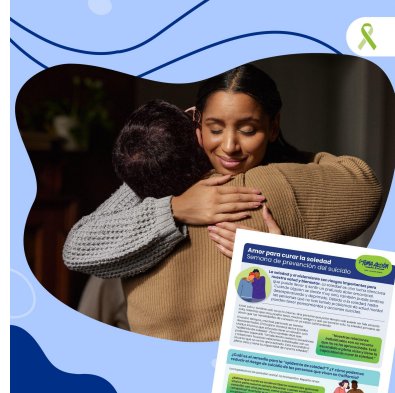
La sensación de soledad llega. Conectarse con las personas es una necesidad humana básica y no hay por qué avergonzarse de querer conexión. Puedes remediar la soledad en ti mismo y en las personas que conoces. Obtén más información aquí: [\[insert link\]/\(enlace en la bio\)](#)



Instagram



Facebook



Post: September 19

People experiencing Substance Use Disorder may use tobacco, alcohol, drugs, or opioids to cope with significant physical or emotional distress. However, instead of alleviating pain, Substance Use Disorder can increase the risk of suicide. To learn more, explore our new resource: [\[insert link\]/\(link in bio\)](#)

Un trastorno por consumo de sustancias puede deberse al uso de tabaco, alcohol, drogas u opiáceos para hacer frente a un gran malestar físico o emocional. Sin embargo, en lugar de aliviar el dolor, el trastorno por consumo de sustancias puede aumentar el riesgo de suicidio. Para obtener más información, explora nuestro nuevo recurso: [\[insert link\]/\(enlace en la bio\)](#)

Instagram



Facebook



Post: September 25

Let's continue talking about mental health, suicide prevention, and feelings of isolation. How can we best address loneliness? The approach may vary depending on age. Whether someone is a child, an older adult, or anywhere in between, there are always ways to foster hope and strengthen connections. Discover signs to watch for and effective strategies for every age group in our new resource, Love Over Loneliness for All Ages: [\[insert link\]/\(link in bio\)](#)

Sigamos hablando de la salud mental, prevención del suicidio y sensación de separación de los demás. ¿Qué es lo mejor que podemos hacer para remediar la soledad? El enfoque puede variar según la edad. Siempre hay formas de fomentar la esperanza y fortalecer las conexiones sin importar si se trata de un niño, un adulto mayor o cualquier otra persona. Descubre en nuestro nuevo recurso, Amor para curar la soledad en todas las edades, cuáles son las señales que debes tener en cuenta y las buenas estrategias para todos los grupos de edad: [\[insert link\]/\(enlace en la bio\)](#)



Instagram



Facebook



**If you have any
questions please
reach out to:**

melissa.mcmurrey@calmhsa.org

kharris@civilian.com

**≡ Love ≡
over loneliness**

Thank you!

≡ Love ≡
over loneliness