

Santé mentale Problèmes



Il est important pour nous tous de reconnaître l'importance de la santé mentale.

Les problèmes de santé mentale les plus fréquents sur le lieu de travail sont l'anxiété, la dépression et le stress

Il y a dix comportements principaux que nous devons être à l'affût :

1. Comportement inhabituel
2. Niveaux d'engagement inférieurs
3. Diminution de la productivité
4. Changements dans le sommeil ou les comportements alimentaires
5. Désintérêt pour le travail ou les activités quotidiennes
6. Augmentation de l'absence
7. Changements dans les modes de travail
8. Craintes irrationnelles, paranoïa ou anxiété
9. Retrait des situations sociales
10. Consommation/mauvaise utilisation de substances



Comment pouvons-nous aider ?

Sensibilisation

Reconnaître l'importance de la santé mentale.



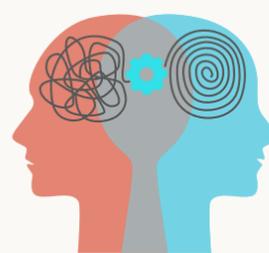
Demander de l'aide

N'hésitez pas à demander de l'aide à vos amis, votre famille ou des professionnels.



Rester actif/soin de soi

Pratiquez des activités que vous aimez pour stimuler votre humeur et votre bien-être général. Hiérarchisez les soins personnels.



Briser la stigmatisation

Parlez ouvertement de la santé mentale pour éliminer la stigmatisation et encourager les autres à demander de l'aide.



Réduire le stress

Pratiquez des techniques de réduction du stress telles que la méditation ou les exercices de respiration profonde.



Restez informé

Éduquez-vous sur les problèmes de santé mentale et les ressources disponibles pour le soutien. Contactez votre équipe des ressources humaines pour plus de détails.