

## Toolbox Talk - La salute mentale è importante

- È importante per tutti noi riconoscere i segni che un collega sta lottando.
- I problemi di salute mentale più comuni sul posto di lavoro sono ansia, depressione e stress.
- Ci sono dieci comportamenti principali che dovremmo essere alla ricerca di:
  1. **Comportamento insolito.** Potresti notare che un membro del team non sembra il loro solito sé. Ad esempio, potrebbero iniziare a presentarsi in ritardo, comportandosi in modo aggressivo o essere insolitamente silenziosi.
  2. **Minori livelli di coinvolgimento.** Livelli più bassi di coinvolgimento, una nuova mancanza di motivazione e difficoltà di concentrazione possono essere problemi di gestione delle prestazioni, ma possono anche essere effetti collaterali di problemi di salute mentale.
  3. **Diminuzione della produttività.** Le persone che stanno vivendo una cattiva salute mentale possono apparire disinteressate, distratte o letargiche. Possono anche lottare per completare i compiti e mostrare l'incapacità di prendere decisioni.
  4. **Cambiamenti nel sonno o nei comportamenti alimentari.** Insonnia e difficoltà a dormire sono spesso potenziali indicatori di un problema di salute mentale. Dovresti anche prestare attenzione ai dipendenti che iniziano regolarmente a mancare il pranzo o iniziano a rifiutarsi di mangiare con i colleghi.
  5. **Disinteresse per il lavoro o le attività quotidiane.** Una mancanza di interesse per le attività, in particolare quelle che erano solite godere, potrebbe essere un segno di qualcuno che viveva un umore basso.
  6. **Aumento dell'assenza.** Iniziare ad assumere assenze regolari e a breve termine può essere indicativo di un problema di salute mentale sottostante.
  7. **Cambiamenti nei modelli di lavoro.** Nuovi cambiamenti nei modelli di lavoro, come essere spesso assenti, arrivare in ritardo o partire presto, potrebbero essere tutti indicatori di un problema di salute mentale sottostante.
  8. **Paure irrazionali, paranoia o ansia.** Le paure e le ansie irrazionali sono tipiche di alcune malattie mentali. Gli esempi includono la paranoia sui colleghi e le ansie sulla sicurezza del lavoro.
  9. **Ritiro dalle situazioni sociali.** I dipendenti possono iniziare a ritirarsi in se stessi e isolarsi dai colleghi. Molte persone con problemi di salute mentale soffrono di isolamento, solitudine e disprezzo di sé.
  10. **Uso/uso improprio di sostanze.** Per auto-medicare, i dipendenti possono rivolgersi ad alcol, droghe o altre dipendenze. Questo è in genere un segnale urgente che il tuo collega ha bisogno di aiuto.
- Ora che sappiamo cosa cercare, ecco come puoi aiutarti:

- Scopri l'ansia, la depressione e lo stress.
- Controlla la persona che sospetti possa essere in difficoltà.
- Fai affermazioni come “Ho notato che ultimamente non sei stato te stesso – va tutto bene?”  
“Volevo che sapessi che sono qui per aiutare o ascoltare se ne hai mai bisogno.”
- Ascolta e presta attenzione senza distrazioni se decidono di condividere.
- Incoraggiare l’individuo a cercare un aiuto professionale o a chiedere supporto alle Risorse Umane.
- Continuare ad essere un orecchio di ascolto e di sostegno per l'individuo.
- Se ritieni che qualcuno possa essere un rischio di danno a se stesso o agli altri, assicurati di avvisare immediatamente un manager o le Risorse umane.
- In caso di emergenza, chiamare le autorità locali.