

Toolbox Talk – Psykisk helse er viktig

- Det er viktig for oss alle å gjenkjenne tegnene på at en medarbeider sliter.
- De vanligste psykiske helseproblemene på arbeidsplassen er angst, depresjon og stress.
- Det er ti primære atferder vi bør være på utkikk etter:
 1. **Ukarakteristisk oppførsel.** Du kan legge merke til at et teammedlem ikke virker som sitt vanlige selv. For eksempel kan de begynne å dukke opp sent, handle aggressivt eller være uvanlig stille.
 2. **Lavere nivåer av engasjement.** Lavere nivåer av engasjement, en ny mangel på motivasjon og har problemer med å konsentrere seg kan være problemer med prestasjonsledelse, men de kan også være bivirkninger av psykiske problemer.
 3. **Redusert produktivitet.** Personer som opplever dårlig psykisk helse kan virke uinteresserte, distraherete eller sløve. De kan også slite med å fullføre oppgaver og vise manglende evne til å ta beslutninger.
 4. **Endringer i sove- eller spiseatferd.** Søvnløshet og søvnvansker er ofte potensielle indikatorer på et psykisk problem. Du bør også se opp for ansatte som begynner regelmessig mangler lunsj eller begynne å nekte å spise med kolleger.
 5. **Uinteressert i arbeid eller daglige aktiviteter.** Mangel på interesse for aktiviteter, spesielt de som de pleide å nyte, kan være et tegn på at noen opplever lavt humør.
 6. **Økt fravær.** Begynner å ta regelmessige, kortsiktige fravær kan være reflekterende av en underliggende psykisk helseproblem.
 7. **Endringer i arbeidsmønstre.** Nye endringer i arbeidsmønstre, som ofte å være fraværende, kommer sent eller forlater tidlig, kan alle være indikatorer på et underliggende psykisk helseproblem.
 8. **Irrasjonell frykt, paranoia eller angst.** Irrasjonell frykt og angst er typisk for noen psykiske lidelser. Eksempler inkluderer paranoia om medarbeidere og bekymringer rundt jobbsikkerhet.
 9. **Tilbaketrekking fra sosiale situasjoner.** Ansatte kan begynne å trekke seg tilbake og isolere seg fra kolleger. Mange mennesker med psykiske helseproblemer lider av isolasjon, ensomhet og selvforakt.
 10. **Bruk/misbruk av rusmidler.** For å selvmedisinere, kan ansatte vende seg til alkohol, narkotika eller andre avhengigheter. Dette er vanligvis et presserende tegn på at kollegaen din trenger hjelp.
- Nå som vi vet hva vi skal se etter, her er hvordan du kan hjelpe:
 - Lær om angst, depresjon og stress.
 - Sjekk inn på personen du mistenker kan være sliter.
 - Gjør uttalelser som "Jeg har lagt merke til at du ikke har vært deg selv i det siste - er alt OK?" Jeg ville at du skulle vite at jeg er her for å hjelpe eller lytte hvis du noen gang trenger det.

- Lytt og vær oppmerksom uten distraksjoner hvis de bestemmer seg for å dele.
- Oppfordre personen til å søke profesjonell hjelp eller søke støtte fra personalavdelingen.
- Fortsett å være et lyttende øre og støtte for den enkelte.
- Hvis du tror at noen kan være en risiko for skade på seg selv eller andre, må du varsle en leder eller personalavdelingen umiddelbart.
- Hvis det oppstår en nødsituasjon, ring de lokale myndighetene.