

Zdrowie psychiczne Problemy



Ważne jest, abyśmy wszyscy zdali sobie sprawę z wagi zdrowia psychicznego.

Najczęstsze problemy ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy to lęk, depresja i stres.

Istnieje dziesięć podstawowych zachowań, na które powinniśmy zwracać uwagę:

1. Nietypowe zachowanie
2. Niższy poziom zaangażowania
3. Spadek produktywności
4. Zmiany w zachowaniach związanych ze snem lub jedzeniem
5. Brak zainteresowania pracą lub codziennymi czynnościami
6. Zwiększona absencja
7. Zmiany w schematach pracy
8. Irracjonalne lęki, paranoja lub lęk
9. Wycofanie się z sytuacji społecznych
10. Stosowanie substancji psychoaktywnych/niewłaściwe użycie



Jak możemy pomóc?

Świadomość

Uświadom sobie znaczenie zdrowia psychicznego.



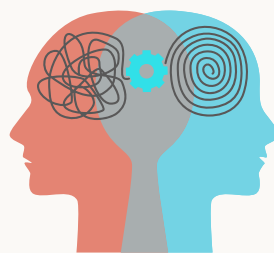
Szukaj wsparcia

Nie wahaj się skontaktować z przyjaciółmi, rodziną lub profesjonalistami.



Bądź aktywny i dbaj o siebie

Zaangażuj się w działania, które lubisz, aby poprawić nastrój i ogólne samopoczucie. Priorytetyzuj dbanie o siebie.



Przełam stygmatyzację

Mów otwarcie o zdrowiu psychicznym, aby przełamać piętno i zachęcić innych do szukania pomocy.



Zmniejsz stres

Ćwicz techniki redukcji stresu, takie jak medytacja lub ćwiczenia głębokiego oddychania.



Bądź na bieżąco

Edukuj się na temat warunków zdrowia psychicznego i dostępnych zasobów wsparcia. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z działem kadr.