

Salud mental Cuestiones



Es importante que todos reconozcamos la importancia de la salud mental.

Los problemas de salud mental más comunes en el lugar de trabajo son ansiedad, depresión y estrés.

Hay diez comportamientos principales que debemos tener en cuenta:

1. Comportamiento poco característico
2. Niveles más bajos de compromiso
3. Disminución de la productividad
4. Cambios en los comportamientos de sueño o alimentación
5. Desinterés en el trabajo o en las actividades diarias
6. Aumento de la ausencia
7. Cambios en los patrones de trabajo
8. Temor irracional, paranoia o ansiedad
9. Retirada de situaciones sociales
10. Uso/uso indebido de sustancias



¿Cómo podemos ayudar?

Concienciación

Reconocer la importancia de la salud mental.



Buscar apoyo

No dude en pedir ayuda a amigos, familiares o profesionales.



Manténgase activo y cuidado personal

Participe en actividades que disfrute para mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. Priorizar el cuidado personal.



Romper el estigma

Hable abiertamente sobre la salud mental para romper el estigma y animar a los demás a buscar ayuda.



Reducir el estrés

Practique técnicas de reducción del estrés, como meditación o ejercicios de respiración profunda.



Manténgase informado

Infórmese sobre las afecciones de salud mental y los recursos disponibles para su apoyo. Póngase en contacto con su equipo de Recursos Humanos para obtener más información.