

Sức khỏe Tâm thần Vấn đề



Điều quan trọng là tất cả chúng ta phải nhận ra tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần.

Các vấn đề sức khỏe tâm thần phổ biến nhất tại nơi làm việc là lo âu, trầm cảm và căng thẳng.

Có mười hành vi chính mà chúng ta nên chú ý:

1. Hành vi không đặc trưng
2. Mức độ tham gia thấp hơn
3. Giảm năng suất
4. Thay đổi hành vi ngủ hoặc ăn uống
5. Không quan tâm đến công việc hoặc các hoạt động hàng ngày
6. Tăng vắng mặt
7. Những thay đổi trong mô hình làm việc
8. Những nỗi sợ hãi, hoang tưởng hoặc lo lắng vô lý
9. Rút lui khỏi các tình huống xã hội
10. Sử dụng/sử dụng sai chất gây nghiện



Chúng tôi có thể giúp gì?

Cảnh giác

Nhận biết tầm quan trọng của sức khỏe tâm thần.



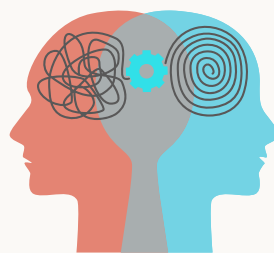
Tìm kiếm sự hỗ trợ

Đừng ngần ngại liên hệ với sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia.



Duy trì Hoạt động / Tự chăm sóc

Tham gia vào các hoạt động bạn thích để tăng cường tâm trạng và sức khỏe tổng thể. Ưu tiên tự chăm sóc bản thân.



Phá vỡ kỳ thị

Nói chuyện cởi mở về sức khỏe tâm thần để phá vỡ sự kỳ thị và khuyến khích người khác tìm kiếm sự giúp đỡ.



Giảm căng thẳng

Thực hành các kỹ thuật giảm căng thẳng như thiền hoặc các bài tập thở sâu.



Luôn được thông báo

Tự giáo dục về tình trạng sức khỏe tâm thần và các nguồn lực sẵn có để được hỗ trợ. Liên hệ với bộ phận Nhân sự của bạn để biết thêm chi tiết.