

Haga de la salud mental su prioridad

La angustia y las enfermedades mentales pueden afectar su seguridad y bienestar.

Esté atento a las señales.

Es posible que aparezcan señales de angustia semanas o meses después de una situación estresante. Si no se siente como suele hacerlo, no lo pase por alto.



Use su tiempo de descanso
Un tiempo lejos del trabajo puede ayudarlo en su recuperación.

Utilice mecanismos saludables para enfrentar las situaciones

Busque tiempo para las actividades que disfruta; limite aquellas que le causan daño o estrés.



Pida ayuda

Use su Programa de asistencia al empleado (EAP), póngase en contacto con un terapeuta o proveedor de salud mental y hable con sus amigos y seres queridos para recibir más apoyo.

Cuídese

para que pueda mantener seguros a sus compañeros de trabajo y seres queridos.



Para obtener más información sobre este y otros temas de seguridad, visite la página web exclusiva para asociados nsc.org