

# Haga de la salud mental su prioridad



Con frecuencia medimos nuestro acondicionamiento corporal por medio de la salud física, pero nuestra salud mental es igualmente importante. La angustia y las enfermedades mentales pueden afectar negativamente su seguridad y bienestar al poner en riesgo tanto a usted como a quienes lo rodean. Hacer de la salud mental su prioridad puede implicar retos, especialmente durante tiempos difíciles o estresantes, pero constituye un paso crucial para garantizar un entorno seguro para usted, sus compañeros de trabajo y seres queridos.

## CONOZCA LOS RIESGOS DEL LUGAR DE TRABAJO

Si bien las preocupaciones relacionadas con la salud mental pueden ser abrumadoras, posiblemente no aparenten ser un riesgo para usted o sus compañeros de trabajo. Sin embargo, pueden representar peligros, como:

- Mayor fatiga, un síntoma común de algunas condiciones de salud mental, que puede hacerlo más propenso a sufrir lesiones, accidentes automovilísticos y un desempeño deficiente en el trabajo. La fatiga, en sí, también puede ocasionar preocupaciones de salud mental.
- Distracción, sea como resultado de la angustia o de una enfermedad mental, o debido a la preocupación por un ser querido que atraviesa estos problemas.
- Reconocimiento deficiente del riesgo y de las acciones de los trabajadores, tanto en el trabajo como fuera de él.

En lugar de tratar de ignorar o de ocuparse de los problemas que le suponen una carga, es importante que reconozca en qué momento estos pueden afectar su seguridad.

## ESTÉ ATENTO A LAS SEÑALES

Es posible que durante semanas o meses no aparezcan señales de angustia después de una situación estresante. Independientemente del momento, si no se siente como suele hacerlo, no lo pase por alto. Las señales de angustia y enfermedad mental pueden incluir:

- Sensación de estar agotado física o mentalmente
- Sensación de tristeza, soledad, aturdimiento o preocupación
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Cambios en el apetito o en los patrones del sueño
- Discutir más o frustrarse más fácilmente con familiares, amigos o colegas
- Incremento en el consumo de drogas o alcohol

Todos pasamos por estrés y situaciones traumáticas de forma distinta, así que tome con seriedad estas u otras señales similares. No está mal sentirse así, pero si sucede con frecuencia, es una señal de que debe buscar más ayuda.

## BUSQUE AYUDA

La angustia y las enfermedades mentales pueden ocasionarle sentimientos de impotencia, pero hay recursos disponibles para usted. Si no está seguro de dónde comenzar, comuníquese con su representante de recursos humanos o su supervisor. Si lo

hubiera, también puede ponerse en contacto con el programa de asistencia al empleado de su organización, un servicio confidencial que puede ayudarlo a conectarse con un terapeuta o con otros servicios profesionales.

No se sienta avergonzado por pedir ayuda ni por buscar una terapia. La terapia ayuda al estrés y a los problemas de salud mental, además de brindar apoyo en una variedad de problemas prácticos, como asuntos de dinero, matrimonio, violencia familiar, asuntos legales e inquietudes sobre el cuidado infantil y de adultos mayores. Esta terapia puede hacerse a menudo mediante llamadas telefónicas o sesiones de videoconferencia, lo que la hace más fácil de utilizar según su propio horario.

Hay más medidas proactivas que puede adoptar para reducir el estrés y la ansiedad. Puede hacer lo siguiente:

- Apóyese en sus sistemas de respaldo, como amigos y familia; a veces con solo hablar abiertamente de sus preocupaciones con alguien en quien confíe puede resultar útil.
- Con regularidad, apártese por algún tiempo de las noticias y las redes sociales.
- Use su tiempo de descanso; un tiempo alejado del trabajo puede ayudarlo en su recuperación, incluso si no hay planes para viajar o visitar a alguien.
- Utilice mecanismos saludables para enfrentar las situaciones; busque un tiempo para practicar pasatiempos y actividades que le brinden alegría y limite aquellas que tengan la posibilidad de provocar daño o uso indebido, como el consumo de alcohol u otras drogas.
- Practique el autocuidado físico; una alimentación sana, hacer ejercicio con regularidad y dormir de 7 a 9 horas cada día pueden ayudarlo a reducir el estrés y la ansiedad.
- Llame a su proveedor de atención médica; describa su problema y pídale ideas sobre cómo hacer cambios positivos.

Los trabajadores seguros crean un lugar de trabajo seguro, pero esto comienza con cuidarse usted. Nunca sienta temor de expresar sus inquietudes, pedir ayuda o tomarse el tiempo para cuidarse. Cuando se sienta mentalmente sano y apoyado, puede ayudar a garantizar la seguridad de todos los demás a su alrededor.

