

Salute mentale Questioni



È importante per tutti noi riconoscere l'importanza della salute mentale.

I problemi di salute mentale più comuni sul posto di lavoro sono ansia, depressione e stress.

Ci sono dieci comportamenti principali che dovremmo essere alla ricerca di:

1. Comportamento insolito
2. Livelli di coinvolgimento più bassi
3. Diminuzione della produttività
4. Cambiamenti nel sonno o nei comportamenti alimentari
5. Disinteresse per il lavoro o le attività quotidiane
6. Aumento dell'assenza
7. Cambiamenti nei modelli di lavoro
8. Paure irrazionali, paranoia o ansia
9. Ritiro dalle situazioni sociali
10. Uso/uso improprio di sostanze



Come possiamo aiutare?

Consapevolezza

Riconoscere l'importanza della salute mentale.



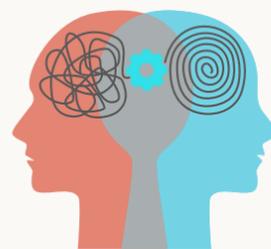
Cerca supporto

Non esitare a chiedere aiuto ad amici, familiari o professionisti.



Rimanere attivi/cura di sé

Impegnati in attività che ti piacciono per migliorare l'umore e il benessere generale. Dare priorità alla cura di sé.



Rompere lo stigma

Parla apertamente della salute mentale per abbattere lo stigma e incoraggiare gli altri a cercare aiuto.



Ridurre lo stress

Pratica tecniche di riduzione dello stress come la meditazione o esercizi di respirazione profonda.



Rimani informato

Informati sulle condizioni di salute mentale e sulle risorse disponibili per il supporto. Contatta il tuo team delle Risorse Umane per maggiori dettagli.