

Psykisk helse Problemer



Det er viktig for oss alle å forstå viktigheten av mental helse.

De vanligste psykiske helseproblemene på arbeidsplassen er angst, depresjon og stress.

Det er ti primære atferder vi bør være på utkikk etter:

1. Ukarakteristisk atferd
2. Lavere nivåer av engasjement
3. Reduksjon i produktivitet
4. Endringer i sove- eller spiseatferd
5. Uinteressert i arbeid eller daglige aktiviteter
6. Økt fravær
7. Endringer i arbeidsmønstre
8. Irrasjonell frykt, paranoia eller angst
9. Tilbaketrekking fra sosiale situasjoner
10. Bruk/misbruk av rusmidler



Hvordan kan vi hjelpe?

Bevissthet

Forstå viktigheten av mental helse.



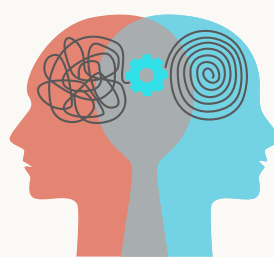
Finn støtte

Ikke nøl med å ta kontakt for hjelp fra venner, familie eller fagfolk.



Hold deg aktiv/ egenomsorg

Delta i aktiviteter du liker for å øke humøret og generelt velvære. Prioriter egenomsorg.



Bryt stigmaen

Snakk åpent om mental helse for å bryte ned stigma og oppmuntre andre til å søke hjelp.



Reduser stress

Øv på stressreduksjonsteknikker som meditasjon eller dype pusteøvelser.



Hold deg informert

Utdanne deg selv om psykiske forhold og tilgjengelige ressurser for støtte. Kontakt personalavdelingen for mer informasjon.