

Conversa de segurança – Questões de saúde mental

- É importante que todos nós reconheçamos os sinais de que um colega está tendo dificuldades.
- Os problemas de saúde mental mais comuns no local de trabalho são ansiedade, depressão e estresse.
- Há dez comportamentos principais que devemos estar atentos:
 1. **Comportamento não característico.** Você pode notar que um membro da equipe não parece ser ele mesmo. Por exemplo, eles podem começar a chegar tarde, agir agressivamente ou ficar excepcionalmente quietos.
 2. **Níveis mais baixos de engajamento.** Níveis mais baixos de engajamento, uma nova falta de motivação e dificuldade de concentração podem ser problemas de gestão de desempenho, mas também podem ser efeitos colaterais de problemas de saúde mental.
 3. **Diminuição da produtividade.** As pessoas que apresentam saúde mental ruim podem parecer desinteressadas, distraídas ou letárgicas. Eles também podem ter dificuldade para concluir tarefas e mostrar uma incapacidade de tomar decisões.
 4. **Alterações nos comportamentos de dormir ou comer.** Insônia e dificuldade para dormir são, muitas vezes, indicadores potenciais de um problema de saúde mental. Você também deve procurar funcionários que começam a perder o almoço regularmente ou se recusar a comer com colegas de trabalho.
 5. **Desinteresse no trabalho ou nas atividades diárias.** Uma falta de interesse em atividades, particularmente aquelas que costumavam gostar, poderia ser um sinal de alguém com mau humor.
 6. **Aumento da ausência.** Começar a tomar ausências regulares e de curto prazo pode refletir um problema de saúde mental subjacente.
 7. **Alterações nos padrões de trabalho.** Novas mudanças nos padrões de trabalho, como frequentemente estar ausente, chegar atrasado ou sair cedo, poderiam ser indicadores de um problema de saúde mental subjacente.
 8. **Medos irracionais, paranoia ou ansiedade.** Medos e ansiedades irracionais são típicos de algumas doenças mentais. Exemplos incluem paranoia sobre colegas de trabalho e ansiedades em torno da segurança no trabalho.
 9. **Retirada de situações sociais.** Os funcionários podem começar a se retirar e se isolar dos colegas. Muitas pessoas com problemas de saúde mental sofrem de isolamento, solidão e auto-atestado.
 10. **Uso/uso indevido de substâncias.** Para se automedicar, os funcionários podem recorrer a álcool, drogas ou outros vícios. Esse é geralmente um sinal urgente de que seu colega precisa de ajuda.
- Agora que sabemos o que procurar, veja como você pode ajudar:
 - Saiba mais sobre ansiedade, depressão e estresse.

- Verifique a pessoa que você suspeita que possa estar com dificuldades.
- Faça afirmações como “Percebi que você não foi você mesmo ultimamente – tudo bem?” ou “Eu queria que você soubesse que estou aqui para ajudar ou ouvir se precisar.”
- Ouça e preste atenção sem distrações se eles decidirem compartilhar.
- Incentive o indivíduo a buscar ajuda profissional ou buscar apoio do departamento de Recursos Humanos.
- Continue a ser um ouvido de escuta e apoio para o indivíduo.
- Se você acredita que alguém pode ser um risco de dano para si mesmo ou para outras pessoas, certifique-se de alertar um gerente ou Recursos Humanos imediatamente.
- Em caso de emergência, ligue para as autoridades locais.