

Saúde mental Assuntos



É importante que todos reconheçamos a importância da saúde mental.

Os problemas de saúde mental mais comuns no local de trabalho são ansiedade, depressão e stress.

Existem dez comportamentos primários que devemos ter em atenção:

1. Comportamento incaracterístico
2. Níveis mais baixos de envolvimento
3. Diminuição da produtividade
4. Alterações nos comportamentos de dormir ou comer
5. Desinteresse no trabalho ou nas atividades diárias
6. Aumento da ausência
7. Alterações nos padrões de trabalho
8. Receios irracionais, paranoia ou ansiedade
9. Abandono de situações sociais
10. Uso/uso indevido de substâncias



Como podemos ajudar?

Sensibilização

Reconhecer a importância da saúde mental.



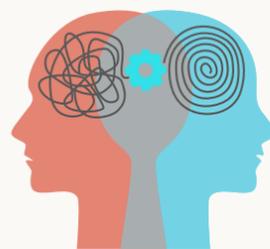
Procurar apoio

Não hesite em pedir ajuda a amigos, familiares ou profissionais.



Mantenha-se ativo Cuidados pessoais

Envolve-se em atividades de que gosta para melhorar o estado de espírito e o bem-estar geral. Dê prioridade aos cuidados pessoais.



Quebrar o estigma

Falar abertamente sobre a saúde mental para decompor o estigma e incentivar os outros a procurar ajuda.



Reduzir o stress

Pratique técnicas de redução do stress, como meditação ou exercícios de respiração profunda.



Mantenha-se informado

Informe-se sobre condições de saúde mental e recursos disponíveis para apoio. Contacte a sua equipa de Recursos Humanos para obter mais detalhes.