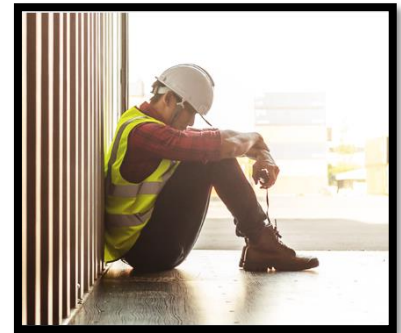


# Mental Health

Construction workers are particularly susceptible to mental health issues and suicide – which is a silent killer in construction. The most common mental health problems are anxiety and depression, although other disorders like misuse of drugs/alcohol can also be considered a mental health issue.

## Early Warning Signs of Mental Health Problem:

- Learn to recognize the warning signs in yourself and others.
  - Thinking of harming yourself or others
  - Eating or sleeping too much or too little
  - Withdrawing from people and usual activities
  - Having low or no energy and decreased productivity
  - Feeling helpless or hopeless—like nothing matters
  - Smoking, drinking, or using drugs more than usual
  - Experiencing severe mood swings that cause problems in relationships
  - Inability to perform daily tasks like getting to work



## Managing Your Mental Health

- Taking the time to do things that you enjoy:
  - Eat healthy, regular meals and stay hydrated.
  - Make sure you're well rested by getting enough sleep.
  - Make time for friends and family members who can provide support and help.
  - Try a relaxing activity that you enjoy.
  - Properly manage your finances by budgeting and planning.
- Respond quickly if you believe your family, friend, or coworker is in crisis. Offer help and support.
- SEEK PROFESSIONAL HELP if you're feeling overwhelmed or are experiencing severe or distressing symptoms.
  - If you or someone you know needs support now, **call or text 988** or **chat 988lifeline.org**. The call is confidential and free.



For more information, visit [nahb.org/toolboxtalks](https://nahb.org/toolboxtalks)

# Salud mental

Los trabajadores de la construcción son particularmente susceptibles a los problemas de salud mental y al suicidio, que es un asesino silencioso en la construcción. Los problemas de salud mental más comunes son la ansiedad y la depresión, aunque otros trastornos como el abuso de drogas/alcohol también pueden considerarse un problema de salud mental.

## Señales de alerta temprana de un problema de salud mental:

- Aprenda a reconocer las señales de advertencia en usted mismo y en los demás.
  - Pensar en hacerse daño a sí mismo o a los demás
  - Comer o dormir demasiado o muy poco
  - Alejarse de las personas y actividades habituales.
  - Tener poca o ninguna energía y disminución de la productividad.
  - Sentirse impotente o sin esperanza, como si nada importara
  - Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
  - Experimentar cambios de humor drásticos que causan problemas en las relaciones.
  - Incapacidad para realizar tareas diarias como ir al trabajo



## Manejar su salud mental

- Tomarse el tiempo para hacer las cosas que disfruta:
  - Coma comidas saludables con regularidad y manténgase hidratado.
  - Asegúrese de dormir lo suficiente para estar bien descansado.
  - Dedique tiempo a amigos y familiares que puedan brindarle apoyo y ayuda.
  - Pruebe una actividad relajante que disfrute.
  - Administre adecuadamente sus finanzas mediante la elaboración de presupuestos y la planificación.
- Responda rápidamente si cree que su familia, amigo o compañero de trabajo está en crisis. Ofrezca ayuda y apoyo.
- **BUSQUE AYUDA PROFESIONAL** si se siente abrumado o experimenta síntomas graves o angustiantes.
  - Si usted o alguien que conoce necesita apoyo ahora, **llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)**. La llamada es confidencial y gratuita.



Para obtener más información, visite [nahb.org/toolboxtalks](https://www.nahb.org/toolboxtalks)