

Workplace Mental Health



Mental health is an important component of overall well-being and is equally as vital as physical health for all employees. Mental health concerns due to work have the potential to adversely impact an employee's social interactions, productivity, performance, and absenteeism.

Stress affects people in a variety of ways such as muscle tension, headaches, stomach discomfort, high blood pressure, and heart disease. Ignoring workplace stress can have lasting harmful effects on individuals, families, co-workers, and communities.

Traumatic Events

Sometimes a shocking, scary, or dangerous experience can be so intense that it can have an emotional, cognitive, behavioral, and physical impact on a person. Some examples of traumatic events that can happen in workplaces are:

- Explosions or chemical releases
- Building, crane, or other equipment collapses
- Co-workers being injured or dying on the job
- Abuse or assault of a co-worker or client

It is normal to feel terrified during and after a traumatic event. This is part of the body's "fight or flight" response to possible danger.

Traumatic events can happen to workers in all industries.

After experiencing a traumatic event people may:

- Feel anxious, sad, or angry
- Have terrifying thoughts or flashbacks
- Have recurring nightmares

- Be confused or unable to think clearly
- Have a hard time falling and staying asleep
- Frighten easily



If these symptoms continue long after the event or affect day-to-day life, they can be signs of acute stress disorder, or post-traumatic stress disorder. Both require professional help to address.

Substance Use Disorder

Substance use disorder is a persistent desire for substances even in the face of negative consequences. Some people come to rely on opioids, stimulants, alcohol, or other substances even when the substances cause harm. People may develop a dependence on drugs, including prescription medications, and alcohol for many reasons, including the presence of other mental health conditions, chronic pain, or injuries. Regardless of the underlying reason, substance use disorder can be treated and controlled.



MAY

Mental Health Awareness Month

JUNE

Post Traumatic Stress Disorder Awareness Month

SEPTEMBER

National Suicide Prevention Month
National Recovery Month

Suicide

Suicide can touch anyone, anywhere, at any time. But it is not inevitable. Help is available.

According to the CDC^{1,2}

- More than 12 million adults seriously think about suicide each year.
- More than 3 million adults make a plan to commit suicide each year.
- More than 1 million adults attempt suicide each year.
- More than 48,000 people die by suicide in the United States each year.

People of any age, gender, and background can have thoughts of suicide. Untreated mental health conditions can lead to these thoughts and even suicidal actions. That is why it is important to provide resources and encourage people to get help when they are having mental health concerns, experiencing traumatic events, or battling substance use disorders.



Certain factors may increase an individual's risk of developing suicidal thoughts and attempting suicide such as:

- Mental health conditions like depression, bipolar disorder, schizophrenia, anxiety disorders, and substance use disorders
- Traumatic events
- Health issues like chronic pain or illness
- Prolonged stress
- Recent tragedy or loss
- Criminal or legal problems
- Job loss or financial problems
- Substance use disorder
- Childhood trauma
- Domestic violence

References

1. [Centers for Disease Control and Prevention \(2021\)](#)
2. [Centers for Disease Control and Prevention Statistics \(2021\)](#)

Resources

Employers can help change the stigma of mental health by prioritizing it as part of their workplace culture, having conversations about it, and knowing how to support those workers who say they need assistance. Workplace Stress - Overview | Occupational Safety and Health Administration ([osha.gov](https://www.osha.gov))

- [OSHA Suicide Prevention in Construction](#)
- [OSHA Workplace Stress](#)
- [Call or text 988](#) for free, confidential crisis counseling anytime, 24/7
- [Text a counselor at 838255](#) for Veterans Crisis Line
- [Text Talk to 741741](#) for English
- [Text Ayuda to 741741](#) for Spanish

Get Help



Salud Mental en el Lugar de Trabajo



La **salud mental** es un componente importante del bienestar general y es igual de importante como la salud física para todos los empleados. Los problemas de salud mental debidos al trabajo tienen el potencial de afectar negativamente las interacciones sociales, la productividad, el rendimiento y el ausentismo de un empleado.

El **estrés** afecta a las personas de diversas maneras, por ejemplo, tensión muscular, dolores de cabeza, malestar estomacal, presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Ignorar el estrés en el lugar de trabajo puede tener efectos negativos a largo plazo en las personas, las familias, los compañeros de trabajo y las comunidades.

Eventos traumáticos

A veces, una experiencia impactante, aterradora o peligrosa puede ser tan intensa que puede tener un impacto emocional, cognitivo, conductual y físico en una persona. Algunos ejemplos de eventos traumáticos que pueden ocurrir en los lugares de trabajo son:

- Explosiones en emisión de sustancias químicas
- Colapsos de edificios, grúas u otros equipos
- Compañeros de trabajo lesionados o muertos en el trabajo
- Abuso o agresión de un compañero de trabajo o cliente

Es normal sentirse asustado durante y después de un evento traumático. Esto es parte de la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo ante un posible peligro.

Los eventos traumáticos pueden ocurrirles a los trabajadores en todas las industrias. Después de experimentar un evento traumático, las personas pueden:

- Sentirse ansioso, triste o enojado
- Tener pensamientos aterradores o flashbacks
- Tener pesadillas recurrentes

- Estar confundido o incapaz de pensar con claridad
- Tener dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormido
- Asustarse con facilidad



Si estos síntomas continúan mucho tiempo después del evento o afectan la vida cotidiana, pueden ser signos de trastorno de estrés agudo o trastorno de estrés postraumático. Ambos requieren ayuda profesional para abordarlos.

Trastorno por consumo de sustancias

El trastorno por consumo de sustancias es un deseo persistente de consumir sustancias, incluso frente a consecuencias negativas. Algunas personas llegan a depender de los opioides, los estimulantes, el alcohol u otras sustancias, incluso cuando las sustancias causan daño. Las personas pueden desarrollar una dependencia de las drogas, incluidos los medicamentos recetados y el alcohol por muchas razones, incluida la presencia de otras afecciones de salud mental, dolor crónico o lesiones. Independientemente de la razón subyacente, el trastorno por consumo de sustancias se puede tratar y controlar.



MAYO

Mes de Concientización de la Salud Mental

JUNIO

Mes de Concientización del Trastorno de estrés Postraumático

SEPTIEMBRE

Mes Nacional de la Prevención del Suicidio
Mes Nacional de la Recuperación

Suicidio

El suicidio puede afectar a cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier momento. Pero no es inevitable. Hay ayuda disponible.

De acuerdo con el CDC^{1,2}

- Cada año, más de 12 millones de adultos piensan seriamente en el suicidio.
- Cada año, más de 3 millones de adultos hacen un plan para suicidarse.
- Cada año, más de 1 millón de adultos intentan suicidarse.
- Cada año, más de 48,000 personas mueren por suicidio en los Estados Unidos.

Las personas de cualquier edad, sexo y origen pueden tener pensamientos suicidas. Las condiciones de salud mental no tratadas pueden conducir a estos pensamientos e incluso a acciones suicidas. Es por eso por lo que es importante proporcionar recursos y alentar a las personas a buscar ayuda cuando tienen problemas de salud mental, experimentan eventos traumáticos o luchan contra trastornos por uso de sustancias.



Ciertos factores pueden aumentar el riesgo de que una persona desarrolle pensamientos suicidas e intente suicidarse, como:

- Problemas de salud mental como depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, trastornos de ansiedad y trastornos por consumo de sustancias
- Eventos traumáticos
- Problemas de salud como dolor o padecimientos crónicos

- Estrés prolongado
- Tragedias o pérdidas recientes
- Problemas legales o judiciales
- Pérdida de empleo o problemas financieros
- Trastornos por consumo de sustancias
- Traumas en la niñez
- Violencia doméstica

Referencias

1. [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(2021\)](#)
2. [Estadísticas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(2021\)](#)

Recursos

Los empleadores pueden ayudar a cambiar el estigma de la salud mental dándole prioridad como parte de la cultura de su lugar de trabajo, teniendo conversaciones al respecto y sabiendo cómo apoyar a los trabajadores que dicen que necesitan ayuda. Estrés en el lugar de trabajo - Información general | Administración de Seguridad y Salud Ocupacional ([osha.gov](https://www.osha.gov))

- [Prevención del suicidio en la construcción de OSHA](#)
- [Estrés en el lugar de trabajo de OSHA](#)
- [Llame o envíe un mensaje de texto al 988](#) para asesoramiento de crisis gratuito y confidencial en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- [Envíe un mensaje de texto a un consejero al 838255](#) para la Línea de Crisis para Veteranos
- [Envía Talk al 741741 para inglés](#)
- [Envía Ayuda al 741741 para español](#)

Obtener ayuda

