



Depression vs. Anxiety

Depression

- is an illness that causes feelings of sadness or a loss of interest in activities
- negatively impacts how you feel, think, and act

Anxiety

- is a normal reaction to stress
- anxiety disorders involve excessive fear or worry that is difficult to control and disproportionate to the actual danger

SIGNS OF DEPRESSION	SIGNS OF ANXIETY
loss of interest in activities you once enjoyed	uncontrollable worry excessive
significant weight loss or gain due to change in appetite	nervousness difficulty sleeping
feel worthless or guilty	upset stomach
trouble sleeping or sleeping too much	increased heart rate
unable to concentrate or make decisions	muscle pain, tightness, soreness
fatigue	avoidance
recurring thoughts of death or suicide	



nearly
1 in 3
will suffer from an anxiety disorder in their lifetime

If you recognize these symptoms make sure to:

1. Practice self care – be kind to yourself and do things you enjoy. Eat healthy, exercise, and get plenty of rest.
2. Get help – you don't have to shoulder the burden of these feelings alone. Talk to someone you trust or call your doctor or a mental health professional.
3. If you are thinking of death or suicide, call the National Suicide Hotline 1-800-273-8255 or tell someone you trust and let them know you need immediate help.



Recognize It
Look out for common signs and symptoms



Talk About It
Connect with someone you trust to share your thoughts



Support Others
Let them know you there to listen and find help if needed



Get Help
Reach out to your doctor for support and guidance



A few years ago, my impact protection vehicle was struck by a vehicle traveling over 60 mph. I was off work for a year due to my injuries. I felt "fine" on returning to work but, soon started to feel anxious and panicked – I felt like I couldn't breathe, and I started crying – I learned afterwards that I was having a panic attack.

My company helped me find a counselor, and I was diagnosed anxiety and post-traumatic stress disorder (PTSD). I still have worries about getting back in an IPV and haven't been in one since, but my managers and coworkers have been really supportive and I'm so grateful to them.



Call or text - 988

suicidepreventionlifeline.org

**Jordan Foster Construction
Employee Assistance Program
Mutual of Omaha
1-800-316-2796 24/7
Confidential & Anonymous**





Depresión vs. Ansiedad

Depresión

- es una enfermedad que causa sentimientos de tristeza o pérdida de interés en las actividades
- Afecta negativamente la forma en que te sientes, piensas y actúas

Ansiedad

- es una reacción normal al estrés
- Los trastornos de ansiedad implican un miedo o una preocupación excesivos que son difíciles de controlar y desproporcionados con respecto al peligro real

SIGNS OF DEPRESSION	SIGNS OF ANXIETY
loss of interest in activities you once enjoyed	uncontrollable worry excessive
significant weight loss or gain due to change in appetite	nervousness difficulty sleeping
feel worthless or guilty	upset stomach
trouble sleeping or sleeping too much	increased heart rate
unable to concentrate or make decisions	muscle pain, tightness, soreness
fatigue	avoidance
recurring thoughts of death or suicide	



casi

1 de cada 3
sufrirán un trastorno de ansiedad a lo largo de su vida

Si reconoces estos síntomas, asegúrate de hacer lo siguiente:

1. Practica el cuidado personal: sé amable contigo mismo y haz cosas que disfrutes. Come sano, haga ejercicio y descansa lo suficiente.
2. Busca ayuda: no tienes que cargar solo con la carga de estos sentimientos. Hable con alguien de confianza o llame a su médico o a un profesional de la salud mental.
3. Si está pensando en morir o suicidarse, llame a la Línea Nacional de Suicidio 1-800-273-8255 o dígaselo a alguien de confianza y hágale saber que necesita ayuda inmediata.



Hace unos años, mi vehículo de protección contra impactos fue golpeado por un vehículo que viajaba a más de 60 mph. Estuve sin trabajar durante un año debido a mis lesiones. Me sentí "bien" al regresar al trabajo, pero pronto comencé a sentirme ansiosa y en pánico, sentí que no podía respirar y comencé a llorar, después me enteré de que estaba teniendo un ataque de pánico.

Mi empresa me ayudó a encontrar un consejero y me diagnosticaron ansiedad y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Todavía tengo preocupaciones sobre volver a una IPV y no he estado en una desde entonces, pero mis gerentes y compañeros de trabajo han sido realmente me apoyan y estoy muy agradecido con ellos.



Llame o envíe un mensaje de texto al 988
suicidepreventionlifeline.org

**Programa de Asistencia al Empleado
de Jordan Foster Construction Mutual
of Omaha**

1-800-316-2796 24/7

Confidencial y anónimo

