



Feeling Fatigued

Fatigue is feeling constantly mentally or physically exhausted.

Some causes of fatigue are: **Work-related** - working long hours, poor work-life balance, or a high pressure job

Personal - financial stress, living with chronic illness, lack of social support, and strained relationships

Fatigue often goes hand-in-hand with burnout - a state of chronic stress - that leads to:

- physical and emotional exhaustion
- cynicism and detachment
- feelings of ineffectiveness and/or lack of accomplishment

“

It is a construction worker's Catch-22: While they are free to take a day off anytime they wish, most feel the money is just too good to pass up in their on-again, off-again industry where year-long layoffs are commonplace.

"I have no social life, none at all. Like today, I mowed the lawn and then fell right into bed, dead tired. Every so often, you have to take a couple of days off. It's not only for your body, but for your mind. And for your family too."

”



Recognize It
Look out for common signs and symptoms



Try It
Find coping strategies that work for you and share with others



Support Others
Everyone experiences fatigue. Help each other when things get tough



Get Help
Reach out to your doctor for support and guidance

69% of workers feel fatigued at work

Signs you may be experiencing burnout:

- forgetfulness, inability to concentrate
- anxiety or depression
- increased irritability, lack of patience
- lack of productivity or poor performance
- headaches, body aches
- upset stomach
- insomnia
- increased illness

How to cope with fatigue:

- **Remove the stressor** – ask for help if you're overwhelmed and set personal boundaries
- **Take a break** – take time to pause and recharge
- **Exercise** – help your body protect itself from stress
- **Practice relaxation techniques** – mindfulness, yoga, or deep breathing exercises
- **Get more sleep** – create a bedtime routine & stick to it
- **Contact your doctor** – if fatigue interferes with your daily activities they may be able to help.

97% of fatigued workers have reduced cognitive performance

They tend to make more errors, become less productive, and are unable to make reasonable judgments.

Call or text - 988
suicidepreventionlifeline.org

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





Sensación de Fatiga

La fatiga es sentirse constantemente agotado mental o físicamente.

Algunas causas de la fatiga son: **Relacionadas con el trabajo** : trabajar muchas horas, mal equilibrio entre el trabajo y la vida personal o una alta

Trabajo de presión

Personal : estrés financiero, vivir con enfermedades crónicas, falta de apoyo social y relaciones tensas

La fatiga a menudo va de la mano con el agotamiento, un estado de estrés crónico, que conduce a:

- Agotamiento físico y emocional
- Cinismo y desapego
- sentimientos de ineficacia y/o falta de logro

“

Es la trampa de los trabajadores de la construcción: si bien pueden tomarse un día libre en cualquier momento que lo deseen, la mayoría siente que el dinero es demasiado

Es bueno dejarlo pasar en su industria intermitente donde los despidos de un año son comunes.

"No tengo vida social, nada en absoluto. Como hoy, corté el césped el césped y luego cayó en la cama, muerto de cansancio. De vez en cuando, hay que tomarse un par de días libres. No es solo para tu cuerpo, sino también para tu mente. Y para tu familia también".

”



Reconócelo
Presta atención a los signos y síntomas comunes



Pruébalo
Encuentre estrategias de afrontamiento que funcionen para usted y compártalas con los demás



Apoyar a los demás
Todo el mundo experimenta fatiga. Ayúdense unos a otros cuando las cosas se pongan difíciles



Obtener ayuda
Comunícate con tu médico para obtener apoyo y orientación

69%

de los trabajadores se sienten fatigados en el trabajo

Señales de que puedes estar experimentando agotamiento:

- Olvido, incapacidad para concentrarse
- Ansiedad o depresión
- aumento de la irritabilidad, falta de paciencia
- Falta de productividad o bajo rendimiento
- dolores de cabeza, dolores corporales
- malestar estomacal
 - insomnio
 - Aumento de la enfermedad

Cómo lidiar con la fatiga:

- **Elimine el factor estresante** : pida ayuda si se siente abrumado y establezca límites personales
- **Tómese un descanso** : tómese su tiempo para hacer una pausa y recargar energías
- **Ejercicio** : ayuda a tu cuerpo a protegerse del estrés
- **Practica técnicas de relajación** : mindfulness, yoga o ejercicios de respiración profunda
- **Duerme más** : crea una rutina a la hora de acostarte y cúmplela
- **Comunícate con tu médico** : si la fatiga interfiere con tus actividades diarias, es posible que pueda ayudarte.

97%

de los trabajadores fatigados tienen un rendimiento cognitivo reducido. Tienden a cometer más errores, se vuelven menos productivos y son incapaces de hacer juicios razonables.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988
[suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org)

Programa de Asistencia al Empleado de Jordan Foster Construction
Mutual of Omaha 1-800-316-2796

24/7 Confidencial y Anónimo

