



Suicide Awareness

CONSTRUCTION HAS 2ND HIGHEST RATE
of suicides among all occupations, **THREE**
TIMES the general population!

*Suicide is the
10th leading cause
of death in the US*

*In 2022, men died by
suicide 3.85x more often
than women*

*There were more than 50,000
suicides in the US in 2023*
One death ever 11 minutes*

**more deaths than motor vehicle crashes*

Why the construction industry?

- Male dominated industry with a macho culture High job
- stress – demanding schedules, seasonal work, layoffs, long hours, frequent travel
- Injuries and chronic pain; sometimes treated with opioids
- High rates of alcohol and drug use

So what do we do?

- Talk about it! Make it part of the safety conversation
- Learn to recognize the warning signs in yourself and others
- Seek help from national and local resources



Recognize It

Look out for common signs and symptoms



Talk About It

Connect with someone you trust to share your concerns



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



Two months into a new project, I realized I had underbid by \$100,000. The pressure mounted, though I didn't talk about it with my wife or the subcontractors on the job. I thought about my life insurance policy and thought to myself, 'this money issue gets solved if you're not around'. It was like an itch that kept talking to me and talking to me. I thought of how my two-year-old son would probably never remember me.

I called a suicide hotline three times. One person on the other end of the line told me that if I took my own life, my wife and son had a 50% greater chance of trying the same thing. That put me back in my chair. I couldn't put that kind of burden on them. I didn't want them to think it's an okay thing.



Call or text - 988
suicidepreventionlifeline.org

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





Concientización Sobre el Suicidio

LA CONSTRUCCIÓN TIENE LA 2nd TASA MÁS ALTA
de suicidios entre todas las ocupaciones, ¡TRES
VECES la población general!

El suicidio es la décima causa de muerte en Estados Unidos

En 2022, los hombres murieron por suicidio 3.85 veces más que las mujeres

Hubo más de 50,000 suicidios en los EE. UU. en 2023 Una muerte cada 11 minutos*

**Más muertes que accidentes automovilísticos*

¿Por qué la industria de la construcción?

- Industria dominada por hombres con una cultura machista Trabajo de alto nivel
- Estrés: horarios exigentes, trabajo estacional, despidos, largas horas, viajes frecuentes
- Lesiones y dolor crónico; A veces se tratan con opioides
- Altas tasas de consumo de alcohol y drogas

¿Es el Qué va a entrar en el Do?

- ¡Habla de ello! Hazlo parte de la conversación sobre seguridad
- Aprende a reconocer las señales de advertencia en ti mismo y
- otros Busque ayuda de recursos nacionales y locales



Reconócelo

Presta atención a los signos y síntomas comunes



Conéctate con alguien de confianza para compartir tus preocupaciones



Apoye a los demás Hágales conocerlo, allí para escuchar y encontrar ayuda si es necesario



Obtener ayuda

Comunícate con tu médico para obtener apoyo y orientación



Dos meses después de comenzar un nuevo proyecto, me di cuenta de que había hecho una oferta inferior en \$ 100,000. La presión aumentó, aunque no hablé de ello con mi esposa ni con los subcontratistas en el trabajo. Pensé en mi póliza de seguro de vida y pensé : 'este problema de dinero se resuelve si no estás cerca'. Era como una comezón que no paraba de hablarme y hablarme. Pensé en cómo mi hijo de dos años probablemente nunca se acordaría de mí.

Llamé a una línea directa de suicidio tres veces. Una persona al otro lado de la línea me dijo que si me quitaba la vida, mi esposa y mi hijo tenían un 50% más de posibilidades de intentarlo

Lo mismo. Eso me volvió a sentar en la silla. No podía ponerles ese tipo de carga. No lo hice quiero que piensen que está bien.



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





Self-Care: More Than a Fad

What is self-care?

Self-care activities are things you do in your daily life to establish and maintain good health and improve your wellbeing.

Self-care can help you manage mental health challenges such as stress, depression, and anxiety.

What does self-care look like?

- Self-care is very personal. What helps one person maintain wellbeing, might not work for others.
- Self-care can be simple, such as taking a deep breath when you notice you are stressed, or it can be more involved, like setting boundaries or creating new routines.

5

areas of self-care

- physical
- emotional/psychological
- social
- spiritual
- intellectual/mental



Self-care is the key to resilience
Self-care helps you bounce back in the face of challenges. You are better able to care for others and handle stress when you are feeling your best.

Consider creating an action plan

- Step 1:** Evaluate your life and identify where you are feeling unbalanced.
- Step 2:** Determine what self-care practices will meet your needs.
- Step 3:** Decide what you want to try – is it something new, something easy?
- Step 4:** Set up a realistic plan that you can stick with.
- Step 5:** Determine when/where/how to start.



Try It

Try something new to recharge your batteries



Talk About It

Connect with someone you trust to share your plan



Support Others

Check in with others and encourage their self-care



Get Help

Reach out to your doctor for support and guidance



For a long time, I'd unwind by throwing back a few beers after work or lounging on the couch watching TV. When my son was playing high school football, he asked me to take him to the gym, so we started going a few days a week after work. I noticed I felt so much better on the days that we worked out - my kids even told me I wasn't as grumpy as usual. So now I try to do something active after work.



Call or text - 988

suicidepreventionlifeline.org

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





Autocuidado: más que una moda pasajera

¿Qué es el autocuidado?

Las actividades de cuidado personal son cosas que haces en tu vida diaria para establecer y mantener una buena salud y mejorar tu bienestar.

El cuidado personal puede ayudarlo a manejar los desafíos de salud mental, como el estrés, la depresión y la ansiedad.

What does self-care look like?

El cuidado personal es muy personal. Lo que ayuda a una persona a mantener el bienestar, puede no funcionar para otras.

El cuidado personal puede ser simple, como respirar profundamente cuando note que está estresado, o puede ser más complicado, como establecer límites o crear nuevas rutinas.

5

Áreas de Cuidado

- Físico
- Emocional/Psicológico
- social
- espiritual
- intelectual/mental



El autocuidado es la clave de la resiliencia: El autocuidado te ayuda a recuperarte frente a los desafíos. Eres más capaz de cuidar a los demás y manejar el estrés cuando te sientes mejor.

Considere la posibilidad de crear un plan de acción

1. Evalúa tu vida e identifica dónde te sientes desequilibrado.
2. Determine qué prácticas de cuidado personal satisfarán sus necesidades.
3. Decide lo que quieres probar: ¿es algo nuevo, algo fácil?
4. Establece un plan realista al que puedas ceñirte. Determine cuándo/dónde/cómo empezar.



Pruébalo

Prueba algo nuevo para recargar las pilas



Conéctese con alguien de confianza para compartir su plan



Apoya a Los Demás

Comunícate con los demás y fomenta su autocuidado



Obtener ayuda

Comunícate con tu médico para obtener apoyo y orientación



Durante mucho tiempo, me relajaba tomando unas cervezas después del trabajo o descansando en el sofá viendo la televisión. Cuando mi hijo jugaba al fútbol americano en el instituto, me pidió que lo llevara al gimnasio, así que empezamos a ir unos días a la semana después del trabajo. Me di cuenta de que me sentía mucho mejor los días que hacíamos ejercicio, mis hijos incluso me decían que no estaba tan gruñón como de costumbre. Así que ahora trato de hacer algo activo después del trabajo.



**Llame o envíe un mensaje de texto
- 988 suicidepreventionlifeline.org**

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

1-800-316-2796 - 24/7

Confidencial y anónimo

