

Tool Box Talk



Mental Health vs Mental Illness



1 in 5 U.S. adults
experience mental
illness each year

1 in 20

1 in 20 U.S. adults
experience serious
mental illness each year

1 in 6

youth (6-17 years)
experience a mental
health disorder each year

Mental Health:

- Emotional, psychological, and social wellbeing Affects how we think, feel, and act
- Helps determine how we handle stress, relate to others, and make healthy choices
- Changes over time and is impacted by many factors:
 - » genetics
 - » life events
 - » economic stress
 - » environmental stressors
 - » poor physical health
 - » change in routine

Mental Illnesses:

- Conditions that affect a person's thinking, feeling, mood or behavior, such as depression, anxiety or bipolar disorder.
- May be occasional or long-lasting (chronic) and affect someone's ability to relate to others and function each day
- Among the most common health conditions in the United States - more than 50% of Americans will be diagnosed with a mental illness or disorder at some point in their lifetime

Take action to create living conditions and environments that support mental health and a healthy lifestyle.

Our industry and region are coming together to promote good mental health in construction. Below are things you can do to support the mental health of you and your coworkers.



Recognize It

Look out for common signs someone is struggling



Talk About It

Connect with someone you trust to share your concerns



Support Others

Let them know you're there to listen and find help if needed



Get Help

Reach out to your doctor for support and guidance



I spent most of my life feeling on edge and irritated. I'd blow up at my co-workers and family over trivial things. It wasn't until my wife made me go to marriage counseling that I realized I had anxiety. And I realized that it got a whole lot worse when project deadlines approached.

I feel a lot of people in construction have mental health issues, and working in construction compounds it. Even if you realize you have these problems, there's no way to treat or deal with them, so it becomes worse and worse.

- Anonymous



Call or text - 988
suicidepreventionlifeline.org

Jordan Foster Construction Employee Assistance Program

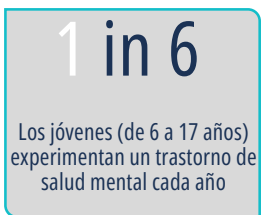
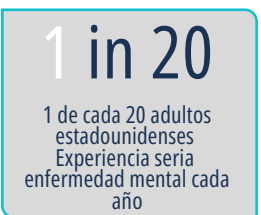
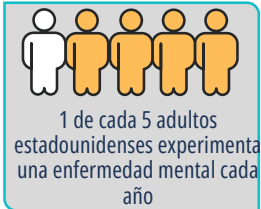
Mutual of Omaha
1-800-316-2796 24/7
Confidential & Anonymous



Charla sobre la caja de herramientas



Salud Mental vs Enfermedad Mental



Salud Mental:

- El Bienestar emocional, psicológico y social Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.
 - Ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables
- Cambia con el tiempo y se ve afectado por muchos factores:
- » Genética
 - » Eventos de la vida
 - » Estrés económico
 - » Factores estresantes ambientales
 - » Mala salud física
 - » Cambio en la rutina

Enfermedad Mental:

- Condiciones que afectan el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo o el comportamiento de una persona, como la depresión, la ansiedad o el trastorno bipolar.
- Puede ser ocasional o de larga duración (crónica) y afectar la capacidad de alguien para relacionarse con los demás y función cada día
- Entre las condiciones de salud más comunes en los Estados Unidos, más del 50% de los estadounidenses serán diagnosticados con una enfermedad o trastorno mental en algún momento de su vida



Pasé la mayor parte de mi vida sintiéndome nervioso e irritado. Explotaba contra mis compañeros de trabajo y la familia por encima de cosas triviales. No fue hasta que

Mi esposa me hizo ir a terapia matrimonial que me di cuenta de que tenía ansiedad. Y me di cuenta que empeoró mucho cuando se acercaron los plazos de los proyectos.

Siento que mucha gente en la construcción tiene problemas mentales problemas de salud y trabajo en la construcción lo agrava. Incluso si te das cuenta de que tienes estos problemas, no hay forma de tratarlos o tratarlos por lo que se vuelve cada vez peor.

-Anónimo



Actuar para crear condiciones de vida y entornos que apoyen la salud mental y un estilo de vida saludable. Nuestra industria y la región se están uniendo para promover el bien

Salud mental en la construcción. A continuación se presentan las cosas que puede hacer para

Apoye su salud mental y la de sus compañeros de trabajo.



Reconócelo

Estar atento a las señales comunes de que alguien está luchando



Habla de ello

Conéctate con alguien que Confía en compartir tus inquietudes



Apoye a los demás

Hazles saber que estás allí para escucharte y encontrar ayuda si es necesario



Obtener ayuda

Comunícate con tu médico para obtener apoyo y orientación

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

Programa de Asistencia al Empleado de Jordan Foster Construction

Mutual de Omaha

1-800-316-2796 24/7

Confidencial y anónimo

