



Reducing Stigma

Stigma is negative attitudes and beliefs about a person due to a specific characteristic, such as mental illness. It often comes from a place of fear and misunderstanding.

Stigma can cause someone's condition to worsen due to:

avoidance – delaying or refusing treatment due to shame or hopelessness

exclusion – social rejection or strained relationships due to lack of understanding

discrimination – fewer opportunities at work or school

Mental illness is common, not shameful

There are many reasons why a person develops mental illness and all impact one's mental health:

» genetics » trauma » life experience » violence

How to Reduce Stigma

Talk openly about mental health

Know the facts - educate yourself and others to be a part of the solution

Think before you speak – your words matter and can have lasting effects

Show compassion for those with mental illness

Don't hide your experiences - you'd be surprised who else you know who has also struggled

Don't harbor self stigma - choose courage over shame



Recognize It
Look out for the harmful effects of stigma



Talk About It
Bring conversations about mental health into the open



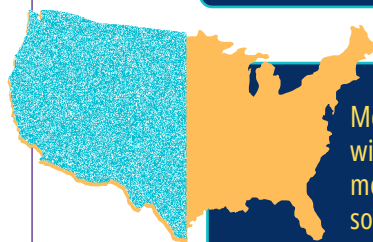
Support Others
Let them know you're there to listen and find help if needed



Get Help
Alert a supervisor if you experience or see mistreatment

40%

Stigma prevents 40% of people with anxiety or depression from seeking help



More than 50% of Americans will be diagnosed with a mental illness or disorder at some point in their lives.



People in my industry told me this is career suicide, people won't want to work with somebody dealing with anxiety and depression. But how will they work with their employees? Everybody's dealing with a crisis, in a way.

My passion is to encourage people to talk about their own story. How will anyone ever be comfortable with mental illness if nobody talks about it? If I had survived cancer I would be shouting it from the rooftops. Well I have survived major depression and a serious anxiety disorder. I am so proud of myself. Please tell your story. There is someone waiting for you to open up so that they can open up to you. You may even help someone you love become a survivor themselves.



Call or text - 988
suicidepreventionlifeline.org

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





Reducir el Estigma

El estigma son las actitudes y creencias negativas sobre una persona debido a una característica específica, como una enfermedad mental. A menudo proviene de un lugar de miedo e incompreensión.

El estigma puede hacer que la afección de una persona empeore debido a:

evitación : retrasar o rechazar el tratamiento debido a la vergüenza o desesperanza

Exclusión : rechazo social o relaciones tensas debido a la falta de comprensión

Discriminación : menos oportunidades en el trabajo o la escuela

Las enfermedades mentales son comunes, no vergonzosas

Hay muchas razones por las que una persona desarrolla una enfermedad mental y todas afectan la salud mental:

» Genética » Trauma » Experiencia de vida » Violencia

Cómo reducir el estigma

Hablar abiertamente sobre la salud mental

Conozca los hechos: edúquese a sí mismo y a los demás para ser parte de la solución

Piensa antes de hablar: tus palabras importan y pueden tener efectos duraderos

Mostrar compasión por las personas con enfermedades mentales

No ocultes tus experiencias, te sorprendería saber a quién más conoces que también haya tenido problemas

No te estigmatices a ti mismo: elige el coraje en lugar de la vergüenza



Reconócelo

Esté atento a
Los efectos
nocivos del
estigma



Habla de ello

Entablar
conversaciones sobre
la salud mental
salud a la intemperie



Apoye a los demás

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



Obtener ayuda

Alertar a un
supervisor si
experimenta o ve
maltrato

40%

El estigma impide que el 40% de las personas con ansiedad o depresión busquen ayuda



Más del 50% de los estadounidenses serán diagnosticados con una enfermedad o trastorno mental en algún momento de sus vidas.



La gente de mi industria me dijo que esto es un suicidio profesional, que la gente no querrá trabajar con alguien que esté lidiando con la ansiedad y la depresión. Pero, ¿cómo ¿Trabajan con sus empleados?

Todo el mundo está lidiando con una crisis, en cierto modo.

Mi pasión es animar a la gente a hablar de su propia historia. ¿Cómo se va a sentir cómodo alguien ¿Con la enfermedad mental si nadie habla de ello?

Si hubiera sobrevivido al cáncer, lo estaría gritando desde los tejados. Bueno, he sobrevivido a una gran depresión y un trastorno de ansiedad grave. Estoy muy orgullosa de yo mismo. Por favor, cuente su historia. Hay alguien esperando a que abras para que ellos puedan abrir Como quieras. Incluso puedes ayudar a alguien a quien amas

convertirse en un sobreviviente.



**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

