



Stress!

Stress is how your body reacts to a perceived threat, demand, or challenge.

It can be positive (motivating to prepare for a happy event) or negative (experiencing a traumatic event).

You may experience stress from:

- a single event, such as getting into an argument
- multiple stressors or a single stressor over an extended period, such as an unhealthy work environment

Stress can impact your physical and mental health, your relationships, and your work.

Some signs of stress are:

- easily agitated, frustrated, and moody
- having difficulty relaxing
- feeling lonely, worthless, and depressed
- racing thoughts, unable to focus
- rapid heart beat
- constant worrying
- insomnia
- low energy
- headaches
- upset stomach



Recognize It
Look out for common signs and symptoms



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



Support Others
Everyone has stress. Be someone to lean on when things get tough



Get Help
Reach out to your doctor for support and guidance

Healthy ways to cope with stress:

1. **Eliminate stressors** – remove yourself from the stressful situation if possible
2. **Take care of your body** – eat healthy, exercise, get plenty of rest
3. **Take a break** – do things for yourself, participate in activities you enjoy
4. **Talk to others** – share how you are feeling with a trusted family member, friend, or coworker
5. **Recognize when you need help** – if your stress starts to impact your day-to-day life, reach out to your doctor for guidance and support



It's incredible the stress placed on everyone to complete a project in a certain time frame and budget. We take pride in our work and the buildings we create. And the stoic, "pull-yourself-up-by-the bootstraps" mentality makes you feel incompetent.

We've all had that foreman who says things like, "Did you come here to work or to whine?" That's just not right. If you're stressed, you are a threat to our safety and to our timeline. Pushing people to the max shouldn't be the norm.



Call or text - 988
suicidepreventionlifeline.org

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





¡Estrés!

El estrés es la forma en que su cuerpo reacciona a una amenaza, demanda o desafío percibido.

Puede ser positivo (motivador para prepararse para un evento feliz) o

negativo (experimentar un evento traumático).

Es posible que experimente estrés por:

- Un solo evento, como entrar en una discusión
- múltiples factores estresantes o un solo factor estresante durante un período prolongado
- período, como un ambiente de trabajo insalubre

El estrés puede afectar su salud física y mental, sus relaciones y su trabajo.

Algunos signos de estrés son:

- Fácilmente agitado, frustrado y malhumorado
- Dificultad para relajarse
- Sentirse solo, inútil y deprimido
- Pensamientos acelerados, incapaz de concentrarse
- latidos cardíacos rápidos
- Preocupación constante
- insomnio
- Bajo consumo de energía
- cefaleas
- Malestar estomacal



Reconócelo

Esté atento a los signos y síntomas comunes



Habla de ello

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



Apoye a los demás

Todo el mundo tiene estrés. Sé alguien en quien apoyarte cuando las cosas se pongan difíciles



Obtener ayuda

Comunícate con tu médico para obtener apoyo y orientación

Formas saludables de lidiar con el estrés:

1. **Elimine los factores estresantes** : aléjese de la situación estresante si es posible
2. **Cuida tu cuerpo** : come sano, haz ejercicio, Mucho descanso
3. **Tómate un descanso** : haz cosas por ti mismo, participa en Actividades que disfrutas
4. **Habla con los demás** : comparte cómo te sientes con un Familiar, amigo o compañero de trabajo de confianza
5. **Reconozca cuándo necesita ayuda** , si su estrés comienza a impacto en su vida cotidiana, comuníquese con su médico para Orientación y apoyo



Es increíble el estrés que se pone en todos para completar un proyecto en un plazo y presupuesto determinados. Nos enorgullecemos de nuestro trabajo y de los edificios que creamos. Y la mentalidad estoica de "levántate por tus propios medios" te hace sentir incompetente. Todos hemos tenido ese capataz que dice cosas como: "¿Viniste aquí a trabajar? ¿O para quejarse? Eso no está bien. Si estás estresado, eres una amenaza para nuestro seguridad y a nuestra línea de tiempo. Empujando a la gente Al máximo no debería ser la norma.



**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

