



Construction Inclusion Week

Building the Foundation for Inclusion

DAY FOUR: Jobsite Culture

TOOLBOX TALK

Mental Health vs. Mental Illness



Mental Health

- Emotional, psychological, and social well being
- 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
 - environmental stressors
 - poor physical health
 - changing 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 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 is coming together to promote good mental health in construction. Here 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 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 coworkers 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 is no way to treat or deal with them, so it becomes worse and worse. If you're working 60 hours a week, you're setting yourself up to fail. Toxic masculinity is an easy thing to pin it on, but the issues are more complex. ”

Please share what you've learned by posting using the hashtag **#ConstructionInclusionWeek**



Construction Inclusion Week

Building the Foundation for Inclusion

DAY FOUR: Jobsite Culture

TOOLBOX TALK

Reducing Stigma

Mental Health

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.

How to reduce stigma?

- Talk openly about mental health.
- Know the facts- educate yourself and others to be 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 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 someone dealing with anxiety and depression, but how will they work with their employees? Everybody is 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 surprised survived a 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 might even help someone you love become a survivor themselves.”

”

Please share what you've learned by posting using the hashtag **#ConstructionInclusionWeek**



Salud mental versus enfermedad mental



Salud mental

- Consiste en el bienestar emocional, psicológico y social.
- Contribuye a determinar la forma en la que manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones sanas.
- Afecta la forma en la que pensamos, nos sentimos y actuamos.
- Se modifica con el tiempo y se ve influenciada por muchos factores:
 - Genética
 - Acontecimientos de la vida
 - Factores estresantes del entorno
 - Salud física deteriorada
 - Cambios en la rutina

Enfermedades mentales:

- Afecciones que afectan el pensamiento, los sentimientos, el estado de ánimo o el comportamiento de una persona, tales como la depresión, la ansiedad o el trastorno bipolar.
- Pueden ser esporádicas o de larga duración (crónicas) y pueden afectar la capacidad de una persona para relacionarse con los demás, así como para funcionar diariamente.
- Se encuentran entre las afecciones médicas más comunes en los Estados Unidos: más del 50% de los estadounidenses reciben el diagnóstico de una enfermedad o trastorno mental en algún momento de la vida.

Tome medidas para crear condiciones de vida y entornos que propicien la salud mental y un estilo de vida saludable.

Nuestra industria se está uniendo para promover la buena salud mental en la construcción. Aquí hay cosas que puede hacer para apoyar su salud mental y la de sus compañeros de trabajo.

Reconozca el problema
Esté atento a los signos comunes que indican que alguien está atravesando un mal momento.

Hable al respecto
Comuníquese con alguien de confianza con el fin de contarle sus preocupaciones.

Apoye a los demás
Hágales saber que está allí para escucharlos y conseguirles ayuda de ser necesario.

Busque ayuda
Comuníquese con su médico para recibir apoyo y orientación.

“*Pasé la mayor parte de mi vida irritado y nervioso. Solía estallar de ira con mis compañeros de trabajo y familiares por asuntos insignificantes. No fue sino hasta que mi esposa me obligó asistir a terapia matrimonial que me percate de que padecía ansiedad. Me di cuenta de que la ansiedad empeoraba cuando se aproximaban los plazos de finalización de un proyecto.*

Creo que muchas personas en el sector de la construcción tienen problemas de salud mental, y trabajar en este sector los agrava. Incluso si uno se da cuenta de que tiene estos problemas, no hay forma de tratarlos o de lidiar con ellos, de manera que empeoran cada vez más. Si uno trabaja 60 horas a la semana, está destinado al fracaso.

Es fácil atribuírselo a la masculinidad tóxica, pero los problemas son más complejos.”



Construction Inclusion Week

Building the Foundation for Inclusion

DÍA CUATRO: Cultura en el lugar de trabajo

TOOLBOX TALK

Cómo reducir el estigma

Salud Mental

Se puede definir un estigma como actitudes y opiniones negativas acerca de una persona basadas en una característica específica, como una enfermedad mental. Suele originarse en el miedo y la falta de comprensión.

Un estigma puede provocar el empeoramiento de la afección que padece una persona debido a lo siguiente:

- **Evasión**- demorar o rechazar un tratamiento por vergüenza o desesperanza
- **Exclusión**- rechazo social o tensión en las relaciones debido a la falta de comprensión
- **Discriminación**- menos oportunidades en el trabajo o en la escuela

¿Cómo reducir el estigma?

- Habla abiertamente sobre la salud mental.
- Conozca los hechos: edúquese a sí mismo y a los demás para ser parte de la solución.
- Piense antes de hablar, sus palabras son importantes y pueden tener efectos duraderos.
- Muestre compasión por aquellos con enfermedades mentales.
- No ocultes tus experiencias; te sorprendería saber a quién más conoces, que también ha luchado. No albergues el autoestigma. Elige el coraje sobre la vergüenza.



Reconozca el problema

Esté atento a los efectos perjudiciales del estigma.



Hable al respecto

Incentive conversaciones sobre salud mental abiertamente.



Apoye a los demás

Hágales saber que está allí para escucharlos y conseguirles ayuda de ser necesario.



Busque ayuda

Notifique a un supervisor si sufre o es testigo de situaciones de maltrato.

40%

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



Más del 50% de los estadounidenses recibirán el diagnóstico de una enfermedad o un trastorno mental en algún momento de la vida.

“ La gente de mi industria me dijo que esto es un suicidio profesional. La gente no querrá trabajar con alguien que esté lidiando con la ansiedad y la depresión, pero ¿cómo trabajarán con sus empleados? Todo el mundo está lidiando con una crisis de alguna manera. Mi pasión es animar a la gente a que hable de su propia historia. ¿Cómo se sentirá alguien a gusto con una enfermedad mental si nadie habla de ello? Si hubiera sobrevivido al cáncer, lo estaría gritando desde los tejados. Bueno, me ha sorprendido haber sobrevivido a una depresión mayor y a un trastorno de ansiedad grave. Estoy muy orgulloso de mi mismo. Por favor cuente su historia. Hay alguien esperando que se abra para que pueda abrirse a usted. Incluso podrías ayudar a alguien que ama a convertirse en un sobreviviente. ”

Comparta lo que ha aprendido publicando con el hashtag **#ConstructionInclusionWeek**