Toolbox Talk: SAFE – Salud Mental & Prevencíon del Suicidio como Prioridad de Suguridad

En la construcción es típico que discutamos la seguridad física a diario. Durante muchos años, el enfoque de nuestros planes de trabajo ha sido mantenernos a nosotros mismos y a nuestros compañeros de trabajo a salvo de lesiones corporales. De lo que normalmente no hemos hablado es de nuestra salud mental, y ahora es el momento de incluir el bienestar mental como parte de nuestra seguridad general para los trabajadores.

Es posible que se sorprenda al saber que los trabajadores de la construcción tienen la tarifa de suicidios más alta de cualquier otra ocupación. Tanto esfuerzo como se dedica a mantener a sus compañeros de trabajo seguros cada turno - ¿consideraría poner ese mismo esfuerzo en asegurarse de que regresen al trabajo mañana seguro también?

1 de cada 4 o 5 adultos están experimentando actualmente una condición de salud mental como la depresión o la ansiedad, o tal vez algo aún más grave como el trastorno bipolar. En la mayoría de los casos y con el tratamiento adecuado, estas condiciones se pueden manejar y superar con aquellos que las experimentan teniendo vidas plenas y productivas.

Sin embargo, si estos son ignorados y no tratados, ya que son más de la mitad del tiempo, estas condiciones pueden llevar a las personas a estar distraídas, menos productivas de lo normal, y posiblemente inseguras e incapaces de realizar sus trabajos normales. Debido a esto, la salud mental y la prevención del suicidio deben ser consideraciones de seguridad.

En sus grupos de seguridad, compruebe cómo están sus compañeros de equipo. Preste atención a aquellos que pueden estar actuando o actuando de manera diferente a lo normal y pregunte si necesitan hablar. Mantenga la información sobre su EAP, la Línea de Vida de Prevención del Suicidio y la Línea de Texto de Crisis disponible para compartirla con aquellos que puedan necesitar ayuda.

Recuerde, la seguridad comienza con lo que está *debajo* del casco.