

¡Bienvenido a Safety Provisions!



BUY THE COMPLETE
PRESENTATION HERE

Bienvenido a Safety Provisions, parte de la serie de capacitación de Hard Hat. Hoy, discutiremos la Conciencia de Salud Mental. Este es un tema mal entendido y rodeado de estigmas. La capacitación de hoy le dará el conocimiento y las herramientas que lo ayudarán a reconocer y comprender esta epidemia silenciosa y lo capacitarán para tomar medidas contra ella.



HARD HAT
TRAINING SERIES

**SAFETY
PROVISIONS, Inc.**
Copyright Safety Provisions, Inc.



MENTAL HEALTH
AWARENESS TRAINING



¿Que es la Enfermedad Mental?

"Enfermedad mental" se usa comúnmente como una frase general cuando se refiere a todos los trastornos mentales. Estos trastornos implican cambios en las emociones, el pensamiento o el comportamiento (o una combinación de estos). Las enfermedades mentales generalmente provocan angustia y dificultades para funcionar en entornos sociales, laborales o familiares.



Las enfermedades mentales son afecciones de salud y, por lo tanto, son tratables. De hecho, la gran mayoría de las personas que sufren trastornos mentales mantienen trabajos, cuidan de sus seres queridos y ofrecen valiosas contribuciones a su comunidad y a la sociedad en general.



HARD HAT
TRAINING SERIES

SAFETY
PROVISIONS, Inc.
Copyright Safety Provisions, Inc.

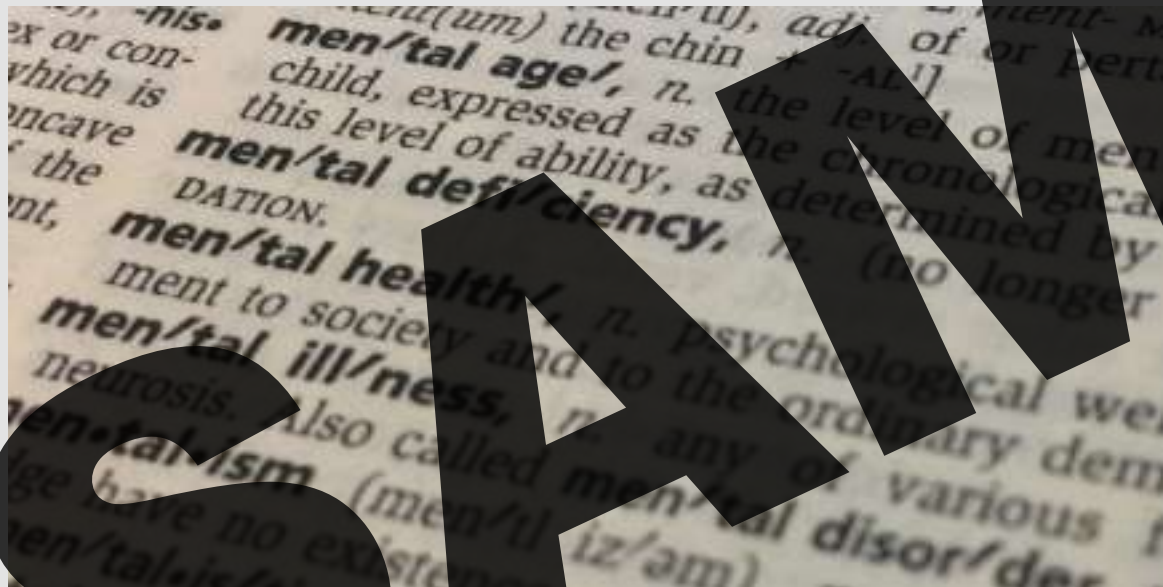


MENTAL HEALTH
AWARENESS TRAINING



¿Que es el Bienestar Mental?

Más que la ausencia de una enfermedad mental, el bienestar mental gira en torno a la capacidad de una persona para manejar sus pensamientos, sentimientos y comportamiento. Es la base de sus emociones, pensamiento, comunicación, aprendizaje, resiliencia y autoestima. También es la clave para las relaciones saludables.





Cuando está mentalmente sano, tiene una sensación de bienestar psicológico que le ayuda a realizar sus propias habilidades. Le permite lidiar con el estrés diario; trabajar productivamente; y contribuir a su comunidad.



¿Quien Sufre de Trastornos Mentales?

Un mito común en la sociedad actual es que los trastornos mentales son raros y "no me sucederán". No caiga en esta trampa. La verdad es que los trastornos de salud mental están muy extendidos. Si bien los números exactos pueden variar de una fuente a otra debido a la falta de informes, se estima que alrededor de 44 millones de estadounidenses sufren de trastornos mentales, es decir, uno de cada cinco adultos.



Impacto

La depresión y el trastorno bipolar son la tercera causa más común de hospitalización en los EE. UU. Tanto para jóvenes como para adultos. El costo del tratamiento, los servicios sociales y el pago por discapacidad, la pérdida de productividad y la mortalidad prematura es de más de \$ 15 mil millones al año.

Solo en los Estado Unidos...

1.1%

2.4 millones de adultos
viven con esquizofrenia

2.6%

6.1 millones de adultos
viven con trastorno bipolar

6.9%

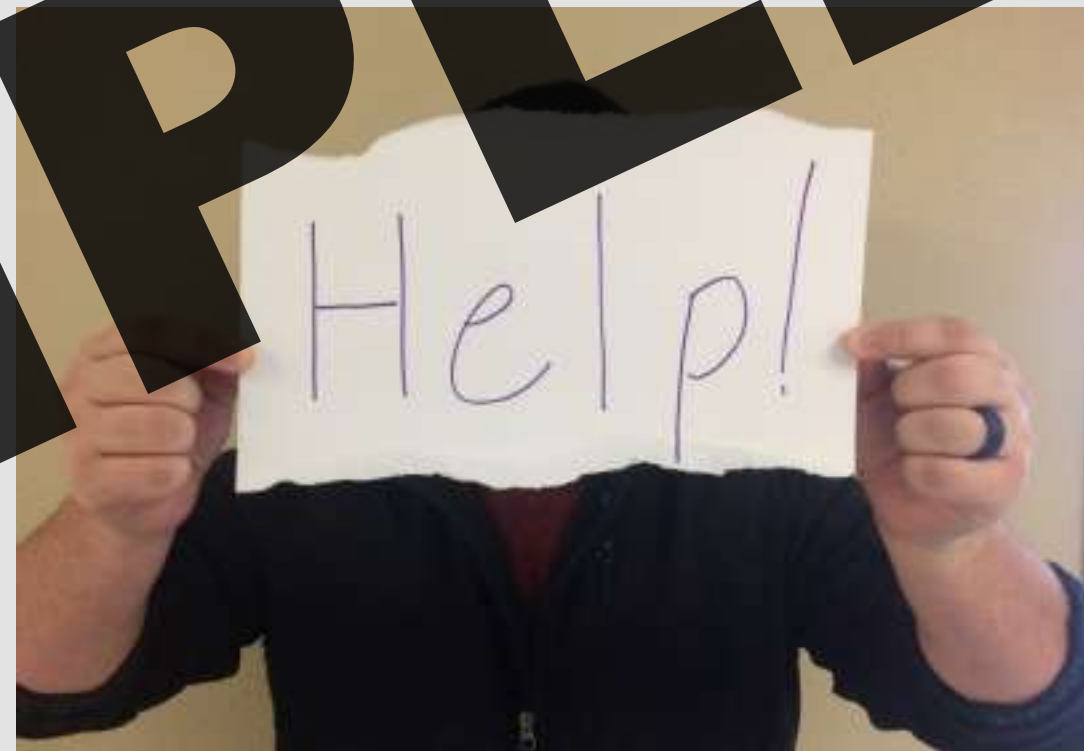
16 millones de adultos
viven con depresión mayor

18.1%

42 millones de adultos viven
con trastornos de ansiedad



Estas estadísticas son alarmantes. Sin embargo, sirven como un recordatorio de que la salud mental afecta todos los aspectos de la vida, no solo para aquellos que sufren problemas de salud mental, sino también para sus familias, compañeros de trabajo y la comunidad.



Tomemos, por ejemplo, al joven que llamaremos Steven. Steven luchó con la depresión durante gran parte de su vida. Si bien era divertido, amable y empático, no se veía así. No podía controlar los pensamientos negativos que tenía sobre sí mismo. Dudaba de su capacidad para ser un buen padre, hijo y amigo. Luchó constantemente contra estos sentimientos de insuficiencia.



SAMPLE

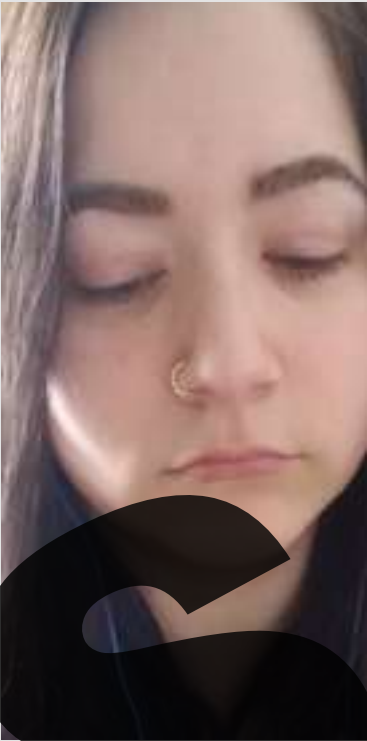
Cuando su hermano falleció, el trauma de su pérdida solo agravó la depresión de Steven. Si bien ocasionalmente buscaba apoyo de amigos cercanos y familiares, Steven no buscaba asistencia médica. Estaba preocupado por lo que sus amigos y compañeros de trabajo pensarían de él si supieran que tenía depresión. Sufrió en gran medida en silencio.



Incapaz de reconocer lo importante que era para las personas en su vida, Steven se suicidó. Su hijo de ocho años, su madre, amigos y compañeros de trabajo tuvieron que preguntarse qué más podrían haber hecho por Steven. Algunos ni siquiera se dieron cuenta de que tenía un trastorno mental grave y se preguntaron qué signos habían perdido. La frase más repetida en el funeral de Steven fue: "Si hubiera sabido, habría ayudado".



Desafortunadamente, la historia de Steven no es única. Se juega todos los días en todo el país y en todo el mundo. Piensa en las personas en su vida. ¿Conoce a Steven? ¿Conoce a alguien que está luchando pero tiene miedo de pedir ayuda? ¿Echa de menos los signos de un trastorno mental?



El suicidio es la
décima causa
principal de
muerte en los
EE. UU.

Por cada
suicidio, hay 25
intentos

Cada año
mueren 44,965
personas por
suicidio

Los hombres
mueren de
suicidio 3.5
veces más a
menudo que las
mujeres



HARD HAT
TRAINING SERIES

**SAFETY
PROVISIONS, Inc.**
Copyright Safety Provisions, Inc.



**MENTAL HEALTH
AWARENESS TRAINING**



Nos esforzaremos por disipar los mitos y conceptos erróneos que rodean a las enfermedades mentales, revisar las formas de mantener la salud mental y discutir cómo reconocer y prevenir el comportamiento suicida. Recuerde, las enfermedades mentales son tratables. Le educaremos sobre algunos de los tratamientos y mecanismos de afrontamiento comunes, tanto buenos como malos. Tenga en cuenta que esta capacitación no pretende ser una herramienta de diagnóstico. Más bien está destinado a ofrecer conocimiento y claridad.



