



Toolbox Talk: SAFE – Salud Mental & Prevención del Suicidio como Prioridad de Seguridad

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.





Toolbox Talk: TRAIN – Como Hablar con Alguien en Riesgo de Suicidio

Si usted esta en un sitio de trabajo de construcción, es seguro que usted ha participado en la capacitación en seguridad. Dependiendo de su oficio, es posible que sepa sobre como trabajar alrededor de excavaciones, usar protección contra caídas, seguridad en el uso de electricidad y muchos otros temas de seguridad física. Todos esto es importantes para mantenerlo a usted y a sus compañeros de trabajo a salvo de danos y lesiones físicas cada día.

¿Alguna vez has pensado en lo que harías o en cómo manejarías la situación si pensaras que alguien estaba en riesgo de suicidarse? Una buena noticia es que hay entrenamiento disponible para eso. Estos son los conceptos básicos del modelo TASC del entrenamiento de Prevención del Suicidio de LivingWorks:

T – “Tune In” Este Alerta– preste atención a lo siguiente, ¿ha cambiado su comportamiento? ¿No son tan platicadores o sociables como lo son normalmente? ¿Dicen cosas como "sería mejor si no estuviera aquí" o "ojalá pudiera morir"? ¿Están teniendo mucho más incidentes sin lesiones o simplemente no están atentos como lo hacen normalmente? Todos estos pueden ser signos que se tienen que tomar en cuenta.

A – “Ask” Pregunte – Claramente y sin juzgar "¿Estás pensando en el suicidio?" o "¿Estás pensando en suicidarte?" Estas son preguntas difíciles de hacer, pero son muy importantes. No digas "¿no estás pensando en hacer algo estúpido?" o cualquier cosa que los haga sentir peor y no los anime a hablar.

S – “State” Hable – decirles "El suicidio es grave y no tiene regreso. Sus problemas no son tan grandes como para que valga la pena morir por ellos". Hágales saber que usted se preocupa por ellos y su familia, y que todos en su vida necesitan que esté aquí.

C – Conectar – ayúdeles a obtener la ayuda que necesitan. Usted no tiene que ser el que resuelva sus problemas, pero puede asegurarse de que acepten la ayuda y se que se mantengan a salvo mientras reciben la apoyo. Comience con su EAP, la línea telefónica de vida de prevención del suicidio o la línea de texto para ayuda en crisis.

Para estas conversaciones se necesita mucho valor para iniciar las, pero podrían salvar una vida!





Toolbox Talk: AWARENESS – El Riesgo de Suicidio en la Construcción

Es difícil cambiar cosas que ni siquiera somos conscientes de que son problemas o que necesitan un cambio. Durante muchos años, la industria de la construcción no era consciente de que su fuerza de trabajo tenía un riesgo 4 veces mayor de morir por suicidio que el resto de la población. A la misma vez todavía es impactante escuchar eso, ahora que lo sabemos, depende de nosotros crear conciencia y ayudar a salvar vidas.

Cada turno en la mayoría de los sitios de construcción, los equipos completan un análisis de riesgos de tareas o trabajos. Es posible que ya haya hecho uno hoy. Durante este proceso, se discuten el lugar de trabajo y las tareas del día y se identifican los riesgos asociados, y luego se determinan las formas de evitar que esos riesgos resulten en incidentes. Al igual que esto, con conciencia podemos trabajar para identificar los riesgos y las señales de advertencia de que alguien puede estar en riesgo de suicidio y tomar las medidas para reducir ese riesgo.

Algunas de las señales de advertencia para el suicidio son los cambios en el comportamiento – retraerse, actuar ansioso, agitado o imprudente, hacer un mal uso de las drogas o el alcohol – y cambios en el rendimiento como faltar al trabajo o llegar tarde, no poder pensar con claridad o resolver problemas, ser menos productivo y tener más incidentes de seguridad.

Otras señales de advertencia provienen de lo que dicen: hablar de sentirse atrapados, querer morir, sentir que son una carga y decir que sería mejor si se hubieran ido.

También es importante saber lo que está sucediendo en sus vidas: los cambios son importantes en la vida, como la salida de los hijos de casa, el divorcio o las separaciones, la muerte en la familia, las enfermedades o lesiones importantes y los problemas financieros, pueden poner a las personas en riesgo de suicidio.

Ahora que conoces las señales, puedes ser más consciente de lo que está pasando con las personas que te rodean. Si notas que alguien parece estar en riesgo, no dudes en preguntarle si está bien y hacerles saber que estás ahí para ellos. Usted no tiene que ser el que resuelva sus problemas, pero puede ayudarlos a recibir la atención adecuada y como llamar la prevención del suicidio o la línea de texto de crisis.





Toolbox Talk: NORMALIZE – Cómo Hablar sobre la Salud Mental y el Suicidio

Hablar de salud mental y suicidio puede ser incómodo. El estigma que rodea a estos temas puede avergonzarnos cuando hablamos de este tema y, a veces usamos frases y lenguaje inapropiados para abordarlos. El problema con esto es que aumenta la tensión en torno a la salud mental y el suicidio y provoca dificultad para comunicarse y pedir ayuda a la persona afectada emocionalmente.

Tenemos el poder de eliminar el estigma y facilitar estas conversaciones usando un lenguaje adecuado y aumentando el conocimiento en salud mental. ¡No te sientas mal si no sabes cómo expresarte correctamente en estas situaciones, la mayoría de la gente se siente igual! Pero puedes tomar la decisión de cambiar la manera en que te comunicas para poder ayudar a los demás.

Si pensamos en la enfermedad mental como cualquier otra enfermedad física, ayuda a replantear nuestro pensamiento, conocimiento, y comunicación. No le decimos a alguien "es cáncer", así que tampoco deberíamos decir esto sobre la enfermedad mental. Cambie "es" por "está sufriendo ansiedad" o "tiene depresión". Cuando decimos que "están deprimidos" etiqueta a toda la persona como el trastorno y se convierte en su identidad – en lugar de abordarlo como un problema de salud.

Del mismo modo, nuestro lenguaje hacia el suicidio se puede cambiar para ayudar no sólo a aquellos en riesgo, pero aquellos que intentado o perdido a alguien. "Se suicidó" es la frase común que escuchamos, pero "cometer" implica un crimen o un pecado. El suicidio es una muerte causada por la enfermedad de la enfermedad mental, la adicción o la desesperación. Decir "murió por suicidio" es un término mucho más respetuoso de usar.

Lo más importante es pensar en lo que estás diciendo y si te hará parecer amigable para alguien que está sufriendo de una enfermedad mental o pensamientos suicidas. Evite usar palabras como loco o psicópata como descripciones para cualquier persona, incluso si no están sufriendo de una enfermedad mental, el uso de esas palabras aumenta el estigma negativo en torno a la salud mental y hace que sea más difícil para aquellos que lo necesitan hablar.





Toolbox Talk: DECREASE - Cambiar las Estadísticas de Suicidio en la Construcción

Las estadísticas muestran los resultados que hacemos en seguridad. Las actividades y los ambientes que tienen una tasa alta de enfermedades o lesiones crean la oportunidad de nuevas políticas y procedimientos y tal vez incluso una mayor supervisión por parte de OSHA y otras agencias. A pesar de toda la capacitación, EPP, programas y otras medidas puestas en marcha, aproximadamente 1,000 trabajadores de la construcción mueren en los lugares de trabajo cada año. Esta es una estadística triste y de aprendizaje, especialmente si tenemos en cuenta que uno de ellos podríamos ser nosotros o alguien de nuestro grupo de trabajo.

Por impactantes que sean esos números, hay uno que es aún más impactante. Más de 5.000 personas que trabaja en la construcción morirán por suicidio cada año. Así es: la probabilidad es 5 veces mas alta que sus compañeros de la construcción se quitarán la vida que los que morirán debido a un accidente en el lugar de trabajo. Cuando pensamos en todo el tiempo y esfuerzo que dedicamos a la seguridad física de la fuerza de trabajo, debemos dejar que estas estadísticas también presten mayor atención a la seguridad emocional de la fuerza laboral.

¿Por qué tantas personas que trabajan en la construcción mueren por suicidio? Bueno, piense en usted y en sus compañeros de trabajo. Probablemente se enorgullezcan de ser duros, de hacer las cosas a toda costa y de trabajar a través de cualquier cosa que la vida te manda. Si bien todos esos son grandes rasgos que uno debe tener, si alguien está pasando por enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad, que son condiciones de salud reales y tratables, o está pasando por una crisis importante en la vida, o tiene una adicción o un trastorno por abuso de sustancias, es posible que no pueda simplemente "salir adelante", y es probable que no piden ayuda, tampoco.

Si alguien en el lugar de trabajo parece estar bajo estrés o esta molesto, es posible que escuche a otros decir, o incluso decir usted mismo "no es tan malo" o "no seas un cobarde". En lugar de no darle la importancia cuando alguien esta deprimido, y en lugar de burlarse de ellos al respecto - ¿qué pasa si usted se tomó el tiempo para hablar con ellos acerca de lo que está pasando en sus vidas personal? A veces, solo saber que a alguien le importa es suficiente. Y si no, hay recursos disponibles que pueden ayudarlos como su EAP, la línea de vida de prevención del suicidio o la línea de texto de crisis.

