

CHARLA INFORMATIVA

REDUCCIÓN DEL ESTIGMA EN TORNO A LAS ENFERMEDADES DE SALUD MENTAL



Cuando se está luchando o lidiando con su salud mental, es posible que se recurra a la mentalidad de la vieja escuela de mantener un labio superior rígido y luchar por tu cuenta. Este método no es saludable y está contribuyendo a la gran cantidad de trabajadores de la construcción que mueren por suicidio.

POR LOS NÚMEROS

- En 2020, casi **1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos vivía con una enfermedad mental.**
- Entre los adultos estadounidenses, más de **12.5 millones de personas tenían pensamientos serios de suicidio.**
- El abuso de sustancias también cuenta. En 2020, **1 de cada 15 adultos luchó contra un trastorno por uso de sustancias y otras enfermedades mentales.**

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Si te encuentras luchando, debes saber esto: **no estás solo. Tu enfermedad mental no es culpa tuya, ni es algo de lo que avergonzarse.** Hay formas en que puede ayudar a reducir el estigma en torno a las enfermedades mentales y posiblemente ayudar a nuestra industria a mejorar cuando se trata de salvar vidas.

BUENO SABER

- **Pedir ayuda.** Si tiene dificultades, hable con su médico acerca de las opciones de tratamiento que podrían funcionar para usted. La terapia de conversación y la medicación son solo dos posibilidades.
- **Evitar autocolpabilizarse.** Tu enfermedad mental NO es una debilidad. Informarse sobre su enfermedad en particular, después de hablar con su médico, puede ayudarlo a darse cuenta de que no está solo, sin importar cuán aislado se sienta.
- **Encuentra a tu gente.** Tienes a aquellos en tu vida a quienes amas y/o en los que confías. No los mantengas en la oscuridad cuando estés luchando. Incluso si no son un profesional médico, hablar con otras personas puede ayudarlo a sentirse más apoyado y menos solo.
- **Saber cuándo hacer la llamada.** Si se encuentra en un punto realmente bajo, siempre hay ayuda disponible en la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](#). Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988 para comunicarse directamente con los asesores capacitados de Lifeline.



CONSTRUCTION SUICIDE
PREVENTION WEEK

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al [988](#) para la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

Encuentre recursos en: [ConstructionSuicidePrevention.com](https://www.constructionSuicidePrevention.com).