

CHARLA INFORMATIVA

CÓMO BUSCAR AYUDA



Si tus pensamientos de autolesión son constantes, admitir que necesitas ayuda no es una señal de derrota. De hecho, buscar ayuda es un paso en la dirección hacia una vida feliz y saludable. Al saber cuándo obtener ayuda, los profesionales de la industria de la construcción se comprometen con la seguridad y el bienestar en todos los aspectos de la vida.

POR LOS NÚMEROS

- En 2022, el 50,6 % de los adultos estadounidenses con enfermedades mentales recibieron tratamiento de salud mental y el 66,7 % de los adultos estadounidenses con enfermedades mentales graves recibieron tratamiento.
- **La tasa de muerte por suicidio entre los hombre en 2023 fué cuatro veces mayor que la tasa entre las mujeres.** En una industria predominantemente masculina, es importante cuidarse a sí mismo y a sus compañeros.

POR QUÉ ES IMPORTANTE

Saber cuándo es el momento de buscar ayuda para sus problemas de salud mental significa comprender las señales. Si experimenta retraimiento social, cambios dramáticos en el sueño o la alimentación, fuertes sentimientos de ira, una incapacidad creciente para hacer frente a los problemas diarios o pensamientos suicidas, debe buscar ayuda.

BUENO SABER

- **Hay muchos enfoques para buscar ayuda.** Esto podría ser abrirse a un amigo de confianza para recibir apoyo, obtener una referencia para un profesional de salud mental de un médico de familia o un centro de crisis o incluso unirse a un grupo de apoyo.
- **Su compañía de seguros puede proporcionarle una lista de proveedores** que están en su plan.
- **No tiene por qué costarte.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrecen recursos gratuitos y confidenciales para ayudarlo a encontrar el mejor camino para superar sus desafíos de salud mental.



CONSTRUCTION SUICIDE
PREVENTION WEEK

Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al [988](tel:988) para la Línea de vida para el suicidio y la crisis

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