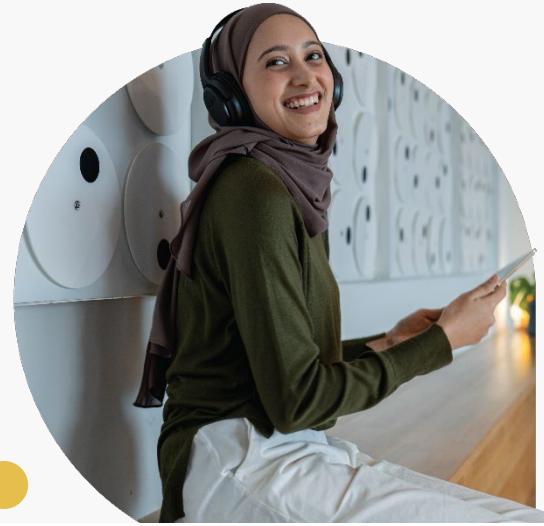


# Su salud mental en el lugar de trabajo



Su salud mental en el trabajo es importante. El estrés y el agotamiento son factores clave de los problemas de salud mental en el lugar de trabajo. Identifique los signos comunes del estrés relacionado con el trabajo y sepa dónde buscar ayuda.

## Signos tempranos comunes de estrés

- |                       |                               |  |                            |
|-----------------------|-------------------------------|--|----------------------------|
| → Irritación o enojo  | → Nerviosismo o ansiedad      | → Cansancio o agotamiento              | → Estar triste o deprimido |
| → Falta de motivación | → Tener problemas para dormir | → Tener dificultades para concentrarse | → Sentirse abrumado        |

## Los factores relacionados con el trabajo pueden afectar su salud mental

Preocupaciones financieras

Ocuparse de sus necesidades personales y familiares

Manejar una carga de trabajo diferente

Sentimientos de que no contribuye lo suficiente

Incertidumbre sobre el futuro

Aprender nuevas herramientas de comunicación y hacer frente a las dificultades técnicas

Adaptarse a un nuevo espacio de trabajo y/o programa

## Mejore su salud mental y maneje el estrés laboral

Identifique las cosas que le causan estrés y trabaje para identificar soluciones.

- Explore los beneficios de su plan de salud
- Pregunte cómo acceder a recursos de salud mental en su lugar de trabajo.

Identifique lo que controla y lo que no. Haga lo mejor que pueda con los recursos disponibles para usted.

Aumente su sentido de control mediante el desarrollo de una rutina diaria consistente siempre que sea posible.

Tómese descansos de ver, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales.

Conéctese con otros. Hable con personas de confianza sobre sus preocupaciones y cómo se siente.

## Hay apoyo disponible

Llame a su médico de atención primaria o plan de salud para obtener ayuda si su salud mental le está causando angustia continua y afectando su vida diaria. También pueden estar disponibles opciones de atención virtual. Nuestro equipo de atención en HMA está aquí para usted.

**Comuníquese con nosotros llamando a Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.**

**Si usted o alguien que conoce está en una situación de peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.** Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC) brindan estas pautas, que no pretenden sustituir el consejo proporcionado por un médico o un profesional de atención médica con licencia.

Visite [accessrga.com](http://accessrga.com) para iniciar sesión en su cuenta de miembro o, si tiene alguna pregunta, comuníquese con el equipo de Atención al Cliente al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Contenido procedente de OSHA <https://www.osha.gov/workplace-stress/understanding-the-problem> y MHA <https://www.mhanational.org/work-life-balance>

©2024, Regence Group Administrators of Idaho, Inc. is an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.