

# DEPRESIÓN Y SUICIDIO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Comprender que la depresión es más que tener un día triste, pero tener síntomas depresivos que duren más de dos semanas le ayudará a crear una respuesta educada a cualquier persona que muestre síntomas prolongados. Uno de cada cinco estadounidenses lucha contra problemas de salud mental y la depresión es uno de los problemas más comunes que enfrentan. Mientras una persona experimenta un episodio depresivo mayor, tiene un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas.

## Reconocer los síntomas de la depresión

- Sentimientos persistentes de tristeza.
- Pérdida de placer en pasatiempos y actividades.
- Patrones de sueño inusuales
- Dificultad para concentrarse
- Cambio de apetito o peso.
- Dolor sin una causa física clara.
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intento de suicidio.

## Depresión versus estrés

El estrés a menudo se convierte en un problema si contribuye a la sensación de agotamiento o si lo desgasta. Mientras experimenta estrés, es posible que se sienta más irritable, tenga dificultad para concentrarse y le cueste recordar las tareas. Cuando se trata de depresión, es duradera y requerirá ayuda de un profesional de la salud mental, ya que a la larga no es algo que puedas autotratar de manera efectiva.

Mientras un empleado sufre depresión, el aislamiento puede ser común.

Fomente la interacción en el lugar de trabajo y permita espacio para controlar a su equipo y a los empleados que muestran un comportamiento evasivo.

## Conclusión

Cuida tu salud tanto física como mental. Dormir lo suficiente, controlar el estrés y mantenerse hidratado será beneficioso para sus síntomas. Sufrir problemas de salud mental no es nada de qué avergonzarse. El liderazgo impacta significativamente el bienestar general de sus empleados. Estar equipado para crear un espacio seguro y una respuesta saludable a un empleado que lucha con problemas de salud mental permitirá que el liderazgo fomente el crecimiento tanto personal como profesional.



RECONOCER