

SER UN COMPAÑERO DE APOYO



DeShawn había sentido que Joe no era él mismo últimamente. No podía precisar qué era lo que estaba mal, pero sabía que algo no estaba del todo bien. Así que confió en su instinto y decidió acercarse a Joe. DeShawn preguntó: “Hola, ¿está todo bien?” Joe dijo que estaba bien, pero DeShawn agregó lo que había observado en el comportamiento de Joe, dijo: “He notado que últimamente no pareces ser tú mismo, ya sabes, la compañía tiene un programa de asistencia para los empleados. Asesoramiento gratuito, recursos para todo tipo de cosas. Lo usé el año pasado cuando las cosas se pusieron difíciles en casa”. DeShawn le proporcionó a Joe el número del EAP y, meses después, Joe volvió a ser el de antes, enfocado y estable. DeShawn y Joe toman café antes de los turnos algunas veces a la semana.

QUÉ PUEDES HACER

Asumir la función: No es necesario que seas gerente o consejero para ser un compañero de apoyo. A veces, estar presente, dispuesto a escuchar y proporcionar recursos es todo lo que se necesita. Los compañeros de trabajo de confianza a menudo pueden conectarse entre sí de maneras beneficiosas que pueden alentar a las personas a obtener la ayuda que necesitan.

Acercarte si algo parece estar mal: Si el comportamiento de alguien cambia o parece un poco raro, no lo ignores. Tu percepción puede ser la única señal de alerta que alguien capte, y tenderle la mano podría ser el primer paso para que reciba la ayuda que necesita.

Alentar y guiar: Hazle saber sobre el EAP de tu empresa, las opciones de bienestar o los recursos para crisis como el 988. No tienes que tener todas las respuestas, solo sé alguien que lo ayude a dar el.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Si estuvieras en la misma situación, ¿qué recursos compartirías con un colega que te preocupa?
2. ¿Cuáles son algunas señales que podrías observar que indicarían que deberías acercarte a alguien?
3. ¿Conoces los recursos locales?

EN RESUMEN

Los recursos formales de salud mental son importantes, pero también lo son las personas comunes que se preocupan. Los compañeros que brindan apoyo desempeñan un papel importante en la prevención del suicidio, ya que a menudo pueden entablar un diálogo de una manera que otros no pueden. Cuando los trabajadores confían entre sí lo suficiente como para abrirse, todo el equipo se beneficia. Ser un compañero que brinda apoyo genera resiliencia y fortalece el vínculo entre los compañeros de trabajo. No necesitas un diploma para marcar la diferencia, solo el corazón para escuchar.

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.