

STARTING BRAVE CONVERSATIONS WITH A CO-WORKER

INTRODUCTION:

Sometimes it can be hard to talk about mental health at work, or with someone you don't know well. However, we know that these difficult conversations can be lifesaving.

Let's say you notice a change in a co-worker's mood or behavior that seems concerning, but you don't know them well. Your co-worker is usually friendly and talkative but seemed exhausted the past couple days and hasn't been chatting with the crew - you might be hesitant to speak up. You might think that someone else will instead.

When you feel like something is off or concerning, be sure to trust your gut, you might be the only one to reach out. Take the responsibility to ask how they're doing and see if they might need more help. This can be as simple as: "Hey, it seems like you've been really tired lately, are you doing ok?" Or, "I know we don't know each other that well, but I wanted to check in on you, since you seem a little down – do you want to talk about it?" They might not open up right away, but reassure them that you'll be there if they want to talk.

WHAT CAN YOU DO

It takes courage to have a conversation about mental health. This doesn't have to be a long conversation, it could be on a quick break, a drive, or after work – we can all make time for these important conversations.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. How would you start a conversation with someone you were concerned about, on the job?
2. What if the person brushes you off, or refuses to talk, but still seems like they are struggling?
3. If you're a supervisor, what can you do to make these brave conversations easier or more normal?

THE BOTTOM LINE

Starting a tough conversation can break the sense of isolation. It may feel uncomfortable at first, but genuine concern and connection is important. Talking about mental health is an important way to look out for each other's safety. If you think someone may be thinking about suicide, ask them directly, and then connect them to resources like an EAP or call 988, the suicide and crisis lifeline, if they are nearing a crisis or have a plan.



INICIAR CONVERSACIONES VALIENTES CON UN COMPAÑERO DE TRABAJO

INTRODUCCIÓN:

A veces puede ser difícil hablar sobre salud mental en el trabajo o con alguien que no conoces bien. Sin embargo, sabemos que estas conversaciones difíciles pueden salvar vidas.

Supongamos que notas un cambio en el estado de ánimo o el comportamiento de un compañero de trabajo que parece preocupante, pero no lo conoces bien. Tu compañero de trabajo suele ser amable y conversador, pero parece estar agotado en los últimos días y no ha estado charlando con el equipo. Es posible que tengas dudas en decir algo. Tal vez pienses que alguien más lo hará.

Cuando sientas que algo no está bien o es preocupante, confía en tu instinto; quizás sea el único momento en que se acerque. Asume la responsabilidad de preguntarle cómo se encuentra y de ver si podría necesitar más ayuda. Esto puede ser algo tan sencillo como decir: "Oye, parece que últimamente has estado muy cansado, ¿estás bien?". O bien: "Sé que no nos conocemos tanto, pero quería ver cómo estabas, ya que te ves un poco desanimado. ¿Quieres hablar de ello?". Tal vez no pueda sincerarse de inmediato, pero asegúrale que estarás allí si quiere hablar.

QUÉ PUEDES HACER

Se necesita valor para tener una conversación sobre salud mental. No tiene que ser una conversación larga; podría ser durante un breve descanso, al andar en el carro o después del trabajo. Todos podemos tomarnos un tiempo para estas conversaciones importantes.

INICIADORES DE CONVERSIÓN PARA LA OBRA

1. ¿Cómo iniciarías una conversación con alguien que te genera preocupación en el trabajo?
2. ¿Qué pasa si la persona te ignora o se niega a hablar, pero aun así parece que está teniendo dificultades?
3. Si eres supervisor, ¿qué puedes hacer para que estas conversaciones valientes sean más fáciles o más habituales?

EN RESUMEN

Iniciar una conversación difícil puede romper la sensación de aislamiento. Puede sentirse incómodo al principio, pero la preocupación genuina y la conexión son importantes. Hablar sobre la salud mental es una forma importante de velar por la seguridad de los demás. Si crees que alguien podría estar pensando en suicidarse, pregúntale directamente y luego conéctalo con recursos como un EAP o llama al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, si está acercando a una crisis o tiene un plan.

