

NAVIGATING A PERSONAL CRISIS WHILE ON-SITE

INTRODUCTION:

If you, or someone in your family is going through a difficult time- and it happens to all of us- it can be really tough and also distracting at work. It is important to get support for yourself, especially if you are used to being the person other people depend on. You don't have to weather the storm on your own. Your crew has your back at work. Just like we watch out for each other's physical safety on the job, we can watch out for each other's well-being too.

WHAT CAN YOU DO

While we can't always leave work or we may be far away from family on a job, telling someone you trust what's going on may be a helpful first step. Additionally, reach out for more support from your EAP, MAP, or a mental health counselor.

Other steps you can take while navigating personal crises at work are:

- Ensure your physical safety: Stepping away from difficult or dangerous tasks if you're not thinking clearly, or getting another team member to spot you, can help you stay safe and potentially avoid a workplace accident or injury.
- If there is an immediate need at home, like a family emergency, let your supervisor know. You don't have to share the details if you are not comfortable.
- If you're dealing with something ongoing, like financial issues, substance use, or simply need support after a personal incident, utilize an EAP/ MAP, or reach out to a mental health professional.
- Being a supportive listener if someone shares stress in their personal life can help make it easier for that person to take the next step.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. Communicating about a personal issue early can help supervisors be more understanding if a crisis comes up and enables them to provide additional support on job tasks. How can we communicate proactively when we're dealing with a personal issue?
2. What would you want a co-worker to do for you if you were dealing with a personal crisis while at work?

THE BOTTOM LINE

Life's toughest moments can catch you by surprise, but you don't have to handle them alone. Life events can affect not only your mental health but also work quality and safety. Communicating with those around you, supporting someone else, and taking a step back when you need to can help to get through a personal crisis.



NAVEGANDO UNA CRISIS PERSONAL MIENTRAS ESTÁS EN LA OBRA

INTRODUCCIÓN:

Si tú, o alguien de tu familia, está pasando por un momento difícil (nos pasa a todos), puede ser muy difícil y también distraerte en el trabajo. Es importante obtener apoyo para ti, especialmente si estás acostumbrado a ser la persona de la que dependen otras personas. No tienes que enfrentar la tormenta solo. Tu equipo te apoya en el trabajo. Al igual que cuidamos la seguridad física de los demás en el trabajo, también podemos cuidar el bienestar de los demás.

QUÉ PUEDES HACER

Aunque no siempre podemos dejar el trabajo o es posible que estemos lejos de la familia por un empleo, contarle a alguien de confianza que está pasando puede ser un primer paso útil. Además, busca más apoyo a través de tu EAP, MAP o un consejero de salud mental.

Otras medidas que puede tomar al afrontar crisis personales en el trabajo son:

- Garantizar su seguridad física: Alejarse de tareas difíciles o peligrosas si no está pensando con claridad, o pedir a otro miembro del equipo que lo supervise, puede ayudarle a mantenerse salvo y, posiblemente, evitar un accidente o lesión laboral.
- Si hay una necesidad inmediata en casa, como una emergencia familiar, informa a su supervisor. No tienes que compartir los detalles si no se sientes cómodo.
- Si estás lidiando con una situación persistente, como problemas financieros, consumo de sustancias o simplemente necesitas apoyo después de un incidente personal, utiliza un EAP/ MAP o ponte en contacto con un profesional de la salud mental.
- Escuchar con apoyo si alguien comparte el estrés en su vida personal puede ayudar a que a esa persona le sea más fácil dar el siguiente paso.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. Comunicar un asunto personal de forma temprana puede ayudar a los supervisores a ser más comprensivos si surge una crisis y les permite proporcionar apoyo adicional en las tareas del trabajo. ¿Cómo podemos comunicarnos de forma proactiva cuando nos enfrentamos a un problema personal?
2. ¿Qué te gustaría que un compañero de trabajo hiciera por ti si estuvieras lidiando con una crisis personal mientras estás en el trabajo?

EN RESUMEN

Los momentos más difíciles de la vida pueden sorprenderte, pero no tienes que manejarlos solo. Los acontecimientos de la vida pueden afectar no solo tu salud mental, sino también la calidad y seguridad del trabajo. Comunicarte con las personas que te rodean, apoyar a otra persona y dar un paso atrás cuando lo necesites puede ayudar a superar una crisis personal.

