

THE ROLE OF PHYSICAL WELLNESS IN MENTAL HEALTH

INTRODUCTION:

Physical health is connected to mental health. We tend to think of mental health as our thoughts and feelings, but mental health is much more. Mental health stems from the brain, and every aspect of health involves interactions between our biology and things going on in our lives. The brain and body are connected, so, mental health directly affects physical things like energy level, motivation, sleep, and even aches and pains in the body. Paying attention to these physical signs of distress can help us identify mental health issues. At the same time, doing things that improve our physical health can help our mental state.

WHAT CAN YOU DO

While taking care of our physical health does not always solve mental health challenges, making small improvements or starting good habits will help you feel better, mentally and physically, over time.

This might look like:

- Packing or choosing healthy snacks and foods whenever possible, like fruits, vegetables, and getting enough protein. Try to limit fast food.
- Staying hydrated during and after work. An average size man needs about 2 liters of water per day, and that's not accounting for physical exertion.
- Limiting caffeine and alcohol.
- Stretching or warming up for physical tasks, trying to balance out physical activity on the job by working different muscles or adding some cardio into a weekly fitness routine.
- Getting good sleep: In addition to sticking to a set bedtime and wakeup time, remember that screentime before bed can disrupt sleep. So can caffeine too late in the afternoon. And while alcohol can help people fall asleep, it keeps the brain from falling into a deeper healthy sleep. Sleep is essential for both mental and physical health.

DISCUSSION STARTERS FOR THE JOBSITE

1. How would you start a conversation with someone you were concerned about, but didn't know well?
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.



EL PAPEL DEL BIENESTAR FÍSICO EN LA SALUD MENTAL

INTRODUCCIÓN:

La salud física está relacionada con la salud mental. Solemos pensar que la salud mental consiste en los pensamientos y sentimientos, pero la salud mental es mucho más que eso. La salud mental se origina en el cerebro y cada aspecto de la salud implica interacciones entre la biología de nuestro cuerpo y las cosas que suceden en nuestras vidas. El cerebro y el cuerpo están conectados, entonces, la salud mental afecta directamente cuestiones físicas como los niveles de energía, la motivación, el sueño e incluso los dolores y molestias en el cuerpo. Prestar atención a estos signos físicos de malestar puede ayudarnos a identificar los problemas de salud mental. Al mismo tiempo, hacer cosas que mejoren nuestra salud física puede ayudar a nuestro estado mental.

QUÉ PUEDES HACER

Aunque ocuparse de nuestra salud física no siempre soluciona los problemas de salud mental, hacer pequeñas mejoras o empezar buenos hábitos le ayudará a sentirse mejor, mental y físicamente, con el tiempo.

Eso podría consistir en algo como esto:

- Preparar o elegir bocadillos y alimentos saludables siempre que sea posible, como frutas y verduras, y consumir suficiente proteína. Tratar de limitar la comida rápida.
- Mantenerse hidratado durante y después del trabajo. Un hombre de tamaño promedio necesita unos 2 litros de agua al día, y eso es sin tener en cuenta el esfuerzo físico.
- Limitar el consumo de cafeína y alcohol.
- Hacer ejercicios de estiramiento o calentamiento antes de las tareas físicas, intentar equilibrar la actividad física en el trabajo ejercitando diferentes músculos o añadir algo de cardio a la rutina de ejercicios semanales.
- Dormir bien: además de mantener una hora fija para acostarte y levantarte, recuerda que el tiempo frente a las pantallas antes de acostarte puede alterar el sueño. Lo mismo que la cafeína a última hora de la tarde. Y si bien el alcohol puede ayudar a las personas a conciliar el sueño, impide que el cerebro entre en un sueño más profundo y reparador. El sueño es esencial tanto para la salud mental como para la salud física.

INICIADORES DE CONVERCACIÓN PARA LA OBRA

1. A veces, cuando estamos estresados, solo queremos trabajar más duro; por ello, ¿cómo puedes recordarte a ti mismo y a los demás que presten atención a la salud mental y física?
2. ¿Cuál es un pequeño hábito que puedes cambiar para que tu rutina diaria sea más saludable?

EN RESUMEN

La buena noticia es que la salud mental y la salud física trabajan en conjunto. Cuando comes sano, tienes energía para hacer un poco más de ejercicio. Cuando duermes bien, tu cuerpo se recupera y se restablece de una manera que te ayuda a evitar los antojos de alimentos poco saludables. Todos tenemos descansos de nuestros “días más saludables”, pero podemos establecer buenos hábitos que ayuden a nuestra salud mental y física.

