

RECONNAISSEZ LES SIGNES

Il est important de reconnaître les signes indiquant qu'un collègue de travail ou un proche pourrait éprouver des problèmes de santé mentale.

Nous avons tous la responsabilité d'agir si nous sommes confrontés à des problèmes de santé mentale et d'être attentifs aux autres pour déceler tout signe avant-coureur.

Commencez par vous adresser au programme d'aide aux employés. N'attendez pas qu'un problème évolue vers une situation d'urgence ou de crise. Des experts sont disponibles 24 heures sur 24, sept jours sur sept, sur simple appel téléphonique..



CE QU'IL FAUT SURVEILLER :

- ✓ Semble triste ou déprimé la plupart du temps
- ✓ Augmentation des retards et de l'absentéisme
- ✓ Diminution de la productivité
- ✓ Augmentation des conflits entre collègues de travail
- ✓ Sautes d'humeur extrêmes
- ✓ Consommation accrue d'alcool et de drogues
- ✓ Diminution de la confiance en soi
- ✓ Sentiment de désespoir et d'impuissance
- ✓ Dormir trop ou trop peu
- ✓ Agir de manière anxieuse, agitée ou imprudente
- ✓ Quasi-incidents, incidents et blessures
- ✓ Retrait de la famille et des amis
- ✓ Parler d'être un fardeau pour les autres

QUI APPELER

États-Unis : 877-422-5532

Canada : 855-522-1217

Mexique : (+52 55) 4209-3210